VISIT…

Ритмы атлетизма

В. М. Шубов

Красота силы

Ритмы атлетизма

В. М. Шубов

Красота силы

Москва
«Советский спорт»
1990

ББК 75.6
Ш95

Шубов В. М.
Ш95 Красота силы.— М.: «Советский спорт», 1990.— 59 с., ил.— (Ритмы атлетизма).
ISBN 5—85009—196—3

Главная цель атлетизма – гармоничное развитие тела. Сильные и красивые мышцы может иметь каждый, кто целенаправленно тренируется. Автор, главный тренер сборной команды Москвы по атлетизму, на основе своего многолетнего опыта рекомендует упражнения со штангой, гантелями и другими отягощениями для развития отдельных групп мышц и дает много полезных советов, помогающих улучшить фигуру.
Адресовано широкому кругу читателей.

Ш $\frac{4204000000—841}{099(02)—90}$ КБ—21—46—89

ББК 75.6

ISBN 5—85009—196—3

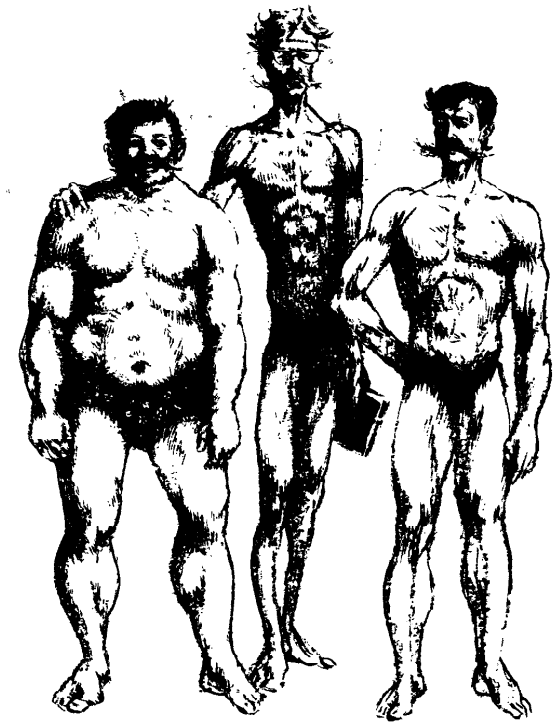
© Издательство «Советский спорт», 1990

В 1989 году в нашей стране прошли два первых официальных чемпионата СССР по атлетизму — по силовому троеборью (г. Красноярск) и в вольных упражнениях (г. Ленинград). В весовых категориях до 90 кг в обоих чемпионатах золотые награды получили москвичи — соответственно Валерий Кузнецов и Георгий Мосалев. Оба чемпиона — ученики В. М. Шубова, автора настоящей брошюры.

Владимир Моисеевич Шубов занимается атлетической гимнастикой с 1965 года; в начале 70-х годов стал призером и победителем многих неофициальных турниров (Москва, Калинин, Тюмень). Он организатор и тренер атлетического клуба «Москвич», который выставлял команду практически на все проходившие в нашей стране соревнования по атлетизму — в Минске и Харькове, Каунасе и Клайпеде, Таллинне и Северодвинске. Подготовил первых мастеров спорта по атлетизму.

В. М. Шубов избран председателем коллегии судей Федерации атлетизма СССР, в создании которой принимал активное участие, и председателем Московской городской федерации атлетизма.

Эти краткие сведения об авторе брошюры, думается, будут способствовать тому, что читатели отнесутся к его рекомендациям с особым доверием. Информация и советы из первых рук — всегда наиболее убедительны.



Автор брошюры, по профессии художник, сам выполнил рисунки, поясняющие написанный им текст. Вот эти три персонажа, по его мнению,— характерные представители трех основных типов физической конституции: эндоморфного, эктоморфного и мезоморфного (подробнее об этом в тексте). Такими они приступили к занятиям атлетической гимнастикой. А какими они стали некоторое время спустя, читатель увидит на рисунке в конце брошюры (см. стр. 57).

ПРИГЛАШЕНИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ, СИЛЫ И КРАСОТЫ

Пригласить — это значит не только позвать куда-то, но и указать путь к цели. По моему глубочайшему убеждению, самый верный путь в страну здоровья, силы и красоты — через занятия атлетизмом. Его нередко называют молодым видом спорта. Так ли это?

Отношение к красоте человеческого тела как к великой ценности, данной природой, на протяжении многовековой истории человеческого общества неоднократно ярко, хоть и своеобразно, иллюстрировало подъемы и спады общей культуры эпохи Древней Греции и Древнего Рима — Монбланы не только человеческого духа, проявившегося в прекрасных творениях искусства, открытиях философской мысли и науки. Эти цивилизации были образцом понимания физического совершенства как неотъемлемой части величия и красоты человека. Издавна сила и мощь ценились и на Руси. Создавая былины о богатырях — защитниках родной земли, народ наделял их добротой, великодушием, верностью, как бы связывая красоту телесную с красотой души. «Добрый молодец» всегда сильный и добрый человек...

Но вернемся в наше время. Видимо, все же началом нового по качеству и небывалого по масштабам проявления атлетизма следует считать вторую половину нынешнего, XX, столетия.

Редко кто из добровольных пленников этого захватывающего увлечения задумывался о причинах, которые заставили его взяться за гантели, штангу и другие орудия атлетизма. Ненавязчивая властность, с какой он подчиняет себе симпатии самых разных по характеру и темпераменту людей, дает повод усматривать серьезные, глубинные побудительные мотивы, делающие его столь популярным в наше время. И действительно, что может быть

естественнее желания стать сильным и красивым? Современный спорт — это целый мир. Каждый вид спорта заслуживает самых добрых слов. И сказано их немало: о футболе и хоккее, спортивной гимнастике и легкой атлетике, боксе и плавании... Ни в малой степени не оспаривая их, я хочу сказать «похвальное слово» атлетизму.

Основополагающее отличие атлетизма от всех видов спорта — в его главной цели. Действительно, показатель спортивного мастерства здесь не «голы, очки, секунды», а гармония развития как первостепенная и конечная цель. Мышцы развиваются не затем, чтобы с их помощью кого-то обогнать, обыграть, а прежде всего для того, чтобы вернуть (и затем поддерживать) их естественные качества и красоту. Противники атлетизма считают такую цель незначительной и даже недостойной «настоящих мужчин». Не вступая в спор с ними, позволю себе только заметить, что осознание роли красоты в жизни человека и человечества — важный показатель общего культурного уровня. И перейду к другому аспекту вопроса — биологическому.

Исследуя биологическую эволюцию человека, ученые опускаются в прошлое на миллионы лет, в ту далекую эру, когда среди более примитивных млекопитающих появились приматы — отряд, к которому относится и человек. Найденные останки рамапитека, австралопитека, питекантропа, синатропа, неандертальца — лишь отдельные штрихи того сложного пути, каким природа шла к своему высшему созданию — человеку. По мере усложнения образа жизни, развития мозга изменились и формы тела, совершенствовались костные и мышечные системы, делавшие тело более послушным и способным на все более сложные движения. И вот результат этой эволюции: тело современного человека выгодно отличается от грубых тел его человекообразных предков пропорциональностью, красотой линий. Причем не случайно, ведь красота как высшее проявление рациональности отражает лучшую приспособленность к сложным формам существования, которое должен вести человек. Но это — в идеале. А как мы, наследники достижений миллионнолетней эволюции, бережем это богатство физических качеств, которыми наделила нас природа?

«Человек — венец природы...» Для большинства из нас, взглянувших на себя в зеркало без маскирующих ухищрений современной одежды, подобное утверждение звучит, мягко говоря, с большой натяжкой. Не получая необходимых физических нагрузок, к которым готовила его эволюция, человек теряет ценнейший дар природы — совершенство собственного тела. Явно растущая в последнее время тяга к занятиям спортом вообще и атлетизмом в частности — не своеобразное ли это проявление инстинкта самосохранения? Моделируя с помощью спортивных занятий ситуации, требующие физических и эмоциональных нагрузок, на которые рассчитаны ресурсы человеческого организма, мы поддерживаем все жизненно важные системы (мышечную, сердечно-сосудистую, костную и другие) в нормальном рабочем состоянии. Беру на себя смелость утверждать, что такая миссия спортивной и физкультурной деятельности не менее значима, важна и необходима людям, чем установление рекордов.

АТЛЕТОМ МОЖЕТ СТАТЬ КАЖДЫЙ

ДОСТУПНО ВСЕМ

Атлетизм выработал и продолжает совершенствовать методику, позволяющую сознательно, избирательно и направленно влиять на мышечную систему, заставляя функционировать более активно весь организм. Атлетизм не изолируется от мира спорта. Он использует приемы и методы из арсеналов различных спортивных дисциплин, расширяя тем самым свои возможности. Но следует при этом основной своей цели: гармоничному развитию. В сплаве со специфическими атлетическими методиками все это дает прекрасные результаты.

И еще. В силу разнообразия средств, благодаря гибкости их применения при тонком дозировании нагрузок атлетизм поистине универсален. Этот вид физических упражнений позволяет всем — мужчинам и женщинам, совсем юным и пожилым, людям самых разных физических данных, даже имеющим определенные изъяны в здоровье, — тренироваться активно и с большой отдачей.

Однако сразу же необходимо высказать одно очень серьезное предостережение. Веря в огромные и разнообразные возможности атлетизма, ни в коем случае нельзя впадать в заблуждение, что добиться с его помощью желанных результатов можно легко, как говорится — походя. Легковесное отношение к атлетизму и нереалистичные планы приведут лишь к разочарованию. Чтобы этого не случилось, надо увлеченность, даже азарт в стремлении к атлетическим результатам соединить с трезвым анализом изначальных индивидуальных данных и умножить на четкую реализацию обоснованных планов всеми доступными средствами.

Для начала попытайтесь объективно определить физиологическую специфику вашего организма, что в значительной мере, особенно на первых порах, будет диктовать стратегию занятий атлетической гимнастикой. При всем многообразии человеческих индивидуальностей по наиболее важным признакам различают три основных типа физиологической конституции — эндоморфный, эктоморфный и мезоморфный. В чем их характерные особенности?

Эндоморфный тип отличает мощный костяк, приземистость, склонность к накоплению подкожного жира, за счет чего формы кажутся сглаженными.

Эктоморфный тип характеризуют тонкокостность, отсутствие, как правило, излишних жировых отложений, вытянутые пропорции.

Мезоморфный тип — атлетический; сложение людей этого типа наиболее пропорциональное, при правильном питании подкожный жир — в рамках нормы, мышечная система рельефна и хорошо воспринимает нагрузки.

Сразу же хочу успокоить и приободрить тех, кто с огорчением вынужден будет отнести себя к типу, не самому выгодному для достижения атлетических успехов. Расстраиваться и опускать руки причин нет. Каждый тип сложения имеет свои преимущества, и объективность вашей самооценки позволит умело использовать их. С другой стороны, пусть те, кому критическое отношение к своим качествам не помешало признать их идеальными для занятий атлетизмом, не обольщаются мыслью, что у них все пойдет абсолютно гладко. Да и вообще: чем меньше самоуверенности, тем меньше небрежности, а значит, и ошибок.

Многим начинающим заниматься атлетизмом, справедливо относящим себя к эндоморфному типу, прежде всего приходится решать проблему уменьшения жировой прослойки. При этом надо с самого начала настроиться на тяжелую, не обещающую скорых успехов работу. Зато сила начнет расти достаточно быстро. Это поможет поддерживать интерес к занятиям. Характерная для эндоморфного типа сравнительно большая сила — надежная база активного формирования мышечной массы, а также смелого экспериментирования с целью достичь большей пропорциональности и освободиться от жировых отложений.

Несколько слов о рационе. Калорийная пища — не синоним пищи хорошей. А если вы обладаете сложением эндоморфного типа, то для вас это правило совершенно непререкаемо. Жирные продукты, мучные изделия, сладости, картофель (особенно жареный) должны стать для вас предметом целомудренных воздыханий. Продукты питания, в которых много соли, тоже включите в этот список: соль задерживает воду в организме, и при этом труднее избавляться от жировых отложений. Компенсировать затраты энергии старайтесь фруктами. Среди продуктов, обеспечивающих белок, предпочтение оказывайте рыбным блюдам. Аппетит, отсутствием которого вы вряд ли страдаете, при диете может превратиться в жестокого мучителя. Попробуйте укрощать его с помощью сухофруктов, предварительно облитых кипятком.

Пройдя курс адаптации к нагрузкам, делайте тренировки все более насыщенными, интенсивными. Если не преследуете особых целей, то пусть перерывы между подходами становятся все более укороченными (до 0,5 минуты). Само выполнение движения должно быть подчеркнуто чистым и четким, вплоть до сознательного замедления. Количество повторений в одном подходе до 12 и более. (Исключение — лишь при специальных тренировках во время подготовки к соревнованиям по силовой программе или для установления личных рекордов.)

Итак — тяжелые тренировки и трудноперенос имая, особенно в первые месяцы, диета. Да, будет нелегко. Но вот вы начинаете замечать, как мышцы «пробиваются» через уродующую тело жировую прослойку, как сужается ваша талия, обозначая «долгожданные» мышцы пресса, как походка приобретает легкость и упругость... Это даст вам чувство глубокого удовлетворения, вдохновит на выполнение новых упражнений, на решение еще недавно казавшихся неисполнимыми задач.

Если вы, сбросив куртку с искусственно «раздутыми» плечами, утешаете себя перед зеркалом модной нынче версией, что худоба — стройность в высшем проявлении, значит, вам стоит отнести себя к эктоморфному типу. Из этого следует: ваши тренировки должны существенно отличаться от занятий спортсменов эндоморфного типа; силовые результаты не будут расти так быстро, как хотелось бы. Помните, что форсировать процесс вам никак нельзя: перетренировки и травмы сухожилий, которые

прервут пусть не очень быстрый, но стабильный прогресс,— вот чем вы рискуете, если не будете учитывать особенности вашего сложения. Зато при тонкой кости и тонкой талии даже скромные прибавления мышечной массы будут заметно корректировать ваше сложение, создавая хорошие предпосылки для дальнейших занятий. А медленно, но верно крепнущая мышечная база позволит мечтать и о самых серьезных силовых показателях.

Тренировки в этой группе не должны затягиваться. Перерывы между подходами удлиняются до более полного восстановления. Число повторений обычно до 8, иногда даже меньше. Преодоление веса отягощений более динамично, с подключением к работе мышц, на которые не падает основная нагрузка при выполняемых движениях, но которые могут помочь его выполнить. (Такое динамичное и комплексное выполнение упражнения называют «читинг» или «швунг».) Возможно включение в тренировку упражнений и с большим количеством повторений, но лишь как дополнение к воздействию на тренируемую группу мышц.

Пища для атлетов с эктоморфным типом сложения должна быть более калорийной. Особенным разнообразием должны отличаться продукты, «поставляющие» белок, причем белок животного происхождения должен сочетаться с белком растительным. Так что гречневая каша с молоком, мясо с зеленым горошком, рыба, блюда из риса и прочие подобные незамысловатые кушанья должны быть постоянно на вашем столе. Любые тренировки могут оказаться бесполезными, а то и вредными при несбалансированности нагрузок и соответствующей диеты. Впрочем, сказанное относится к спортсменам со сложением всех трех типов.

Наконец, о мезоморфном типе. Он, конечно, в наиболее льготном положении. Можно ставить и успешно решать самые смелые задачи. Результаты силовых упражнений оптимально сказываются на мышечной массе. Мышечная масса хорошего качества и активно «лепит» фигуру. Но надо учесть, что и в этой ситуации нельзя ждать однозначной реакции различных групп мышц на нагрузки. Нередко генетически предопределенные свойства заставляют какую-либо группу мышц развиваться с опережением, нарушая гармонию. Надо уметь вовремя уловить

эту тенденцию и скорректировать развитие всех групп мышц. Иначе дисгармония в развитии может закрепиться, и потом ее не так просто будет исправить.

Иногда подобные ситуации создаются сознательно: новичка подстерегает соблазн сразу бросить все силы на развитие рук и верхней части тела, что придает фигуре наибольшую эффектность. Но рано или поздно такое увлечение неизбежно изменит пропорции не в лучшую сторону. К тому же законы физиологии приостановят развитие и даже приведут «возлюбленную» группу мышц к регрессу.

Нет, лучше не допускать подобной разбалансированности. Используйте разумно те преимущества, которые дают вам природные данные. Помните: верные успехи, окрыляя, не должны создавать иллюзию, что непрерывный их рост гарантирован, и тем самым усыплять творческое начало в занятиях атлетизмом.

Ваши тренировки могут носить самый разнообразный характер. Все зависит от конкретных целей того или иного периода занятий. Это могут быть увеличение массы (объема), рост силы, улучшение рельефности мышц. Соответственно должна варьироваться и ваша диета.

Старайтесь вести дневник тренировок, отмечать успехи и неудачи, анализировать их причины. Это поможет найти выходы, будет способствовать овладению новыми высотами в атлетическом развитии.

Еще один совет по поводу питания. В любом случае при самых разных по целям диетах совершенно обязательно обеспечение вашего рациона комплексом витаминов. Особенно витаминами С, группы В, а также Е. Естественное в зимнее и весеннее время уменьшение в рационе натуральных продуктов, содержащих витамины, необходимо компенсировать приемом поливитаминов.

Успехам в тренировках, безусловно, способствуют занятия атлетизмом в дружном коллективе единомышленников, пусть разных по возможностям, индивидуальным качествам, но объединенных общими целями. Более уравновешенный и стойкий поддержит излишне впечатлительного, а тот, со своей стороны, будет способствовать высокому эмоциональному накалу тренировок. Оценка ваших успехов товарищами поможет вам объективнее оценить результаты своих усилий, а значит, и сделать

более верные выводы. Дружба и взаимное внимание — мощное подспорье на нелегком пути к физическому совершенству.

СПЕШИТЕ МЕДЛЕННО

Хотелось бы теперь направить ваше внимание на ошибку, которая весьма типична и для начинающих, и подчас для достаточно опытных атлетов. Она порой приводит к неуспеху и разочарованию даже при использовании самых, казалось бы, верных методик. Ошибка заключается в неадекватной оценке своих возможностей и как следствие в нереальности поставленных задач.

Первый шаг к избежанию такой ошибки вы сделали — с большей или меньшей точностью выявили ваши генетически предопределенные возможности. Однако это не гарантирует от дальнейших ошибочных выводов. Дело в том, что первые успехи при занятиях атлетизмом бывают довольно значительными (особенно в сравнении с исходными данными). Они кружат голову, создают иллюзию доступности самых фантастических результатов в немыслимо короткие сроки. Воображение легко дорисовывает на теле пласты могучих мышц, и жгучее желание ускорить процесс толкает атлета на резкое повышение веса снаряда. Помните: это может свести на нет все ранее достигнутое.

Умейте здраво соединить желаемое и возможное. И не огорчайтесь, если через несколько месяцев вес ваших тренировочных снарядов перестанет быстро расти, а иногда вы будете вынуждены и временно отступить. Принцип постепенности наращивания тренировочных нагрузок нельзя понимать упрощенно, как постоянное и неотступное их увеличение. (Тем более что рост нагрузок — не самоцель, а средство сделать тело красивым и гармонично развитым.) Общая тенденция должна, конечно, проявляться достаточно последовательно, однако вес снаряда можно увеличивать только тогда, когда вы выполняете во всех намеченных подходах запланированное количество повторений.

Учитесь быть стратегом и тактиком в планировании ваших тренировок. Гарантией выполнения самых смелых планов будет обдуманность постановки и гибкость выпол-

нения конкретных задач, которые должны быть органично соединены в тренировочный цикл. При этом каждая новая задача готовится выполнением предыдущей, вытекает из нее, увязана с ней. И ни в коем случае не ищите чудодейственных методик, которые помогут вам перескочить через несколько ступенек на пути к вершинам совершенства.

ПРИСТУПАЕМ К ТРЕНИРОВКАМ

Занятия атлетизмом требуют серьезного оборудования. Но и те, кто пока не имеет возможности использовать специальные тренажеры, вполне могут обеспечить себя более доступным инвентарем для сложных и действенных тренировок. Необходимы штанга с достаточным набором дисков; гантели (либо разборные, либо комплект обычных с разницей в весе от 2 до максимум 4 килограммов); скамья для жима лежа; стойки для приседаний; доска, которую можно ставить под разными углами для различных упражнений; гири; обыкновенный резиновый бинт (многократно сложенный, он, если проявить смекалку, может заменить сложные и пока еще малодоступные тренажеры).

Если вы вели малоподвижный образ жизни и не дружили с физкультурой и спортом, то недели за две до начала непосредственных занятий с отягощениями заставьте себя отказаться от всех привычек, которые вообще вредны человеку, а при тяжелых тренировках будут просто опасны. Курение, алкоголь, беспорядочное питание (особенно привычка есть редко, но большими дозами), неорганизованный по времени и продолжительности сон, склонность нервничать по таким поводам, которые вполне позволяют более сдержанное к себе отношение,— все это должно быть исключено, упорядочено. Помните: атлетизм — это образ жизни, здоровый образ жизни в полном и самом высоком смысле слова.

Прогулки на свежем воздухе, бег, плавание, различные спортивные игры должны предварить ваши занятия атлетизмом и как вспомогательное средство сопровождать их постоянно, заряжая энергией и хорошим настроением. С полным основанием по собственному опыту утверждаю: если вы хотя бы недели две активно и с оздоровительной

направленностью проведете свой досуг, ваши мышцы сами затоскуют по более серьезным нагрузкам и руки потянутся к штанге и гантелям.

Я предложу вам комплекс (рис. 1), который, судя по имеющемуся опыту, наиболее приемлем для начинающих. Годится он и для тренировок более опытных атлетов. Вообще к этой схеме построения тренировочного процесса можно и нужно периодически возвращаться, корректируя детали в связи с возникающими проблемами. Дело в том, что этот комплекс позволяет давать достаточную нагрузку всем мышцам тела; более того, анализируя свои ощущения, можно определить, какие из мышц лучше справляются с нагрузками, а какие — отстают в развитии.

В комплексе я сознательно не указываю количество повторений в подходе. Это, разобравшись в своих индивидуальных качествах и оценив свой генотип, вы должны определить сами. Как уже подчеркивалось, занятия атлетизмом требуют вдумчивого, сознательного и творческого отношения. Так пусть подбор нужного числа повторений и станет началом такого отношения.

О методических принципах выполнения упражнений для людей эндоморфного и эктоморфного типов мы уже говорили. Здесь же добавим: тем, кто отнес себя к мезоморфному (атлетическому) типу, из каждой пары упражнений, ориентированных на определенную мышцу или группу мышц, первое упражнение делать так, как рекомендуется для эктоморфного, а второе — как для эндоморфного типа. Тренироваться по этой системе надо три раза в неделю (ну, скажем, в понедельник, среду, пятницу).

1. Жим штанги широким хватом в положении лежа на спине; 4 подхода.
2. Разведение рук с гантелями в положении лежа на спине; 4 подхода.
3. Тяга штанги к животу в положении стоя в наклоне; 4 подхода.
4. Подтягивание на турнике широким хватом до касания затылком; 4 подхода.
5. Жим штанги широким хватом в положении стоя; 4 подхода.
6. Разведение рук с гантелями в положении сидя; 4 подхода.
7. Приседания со штангой на плечах; 4 подхода.

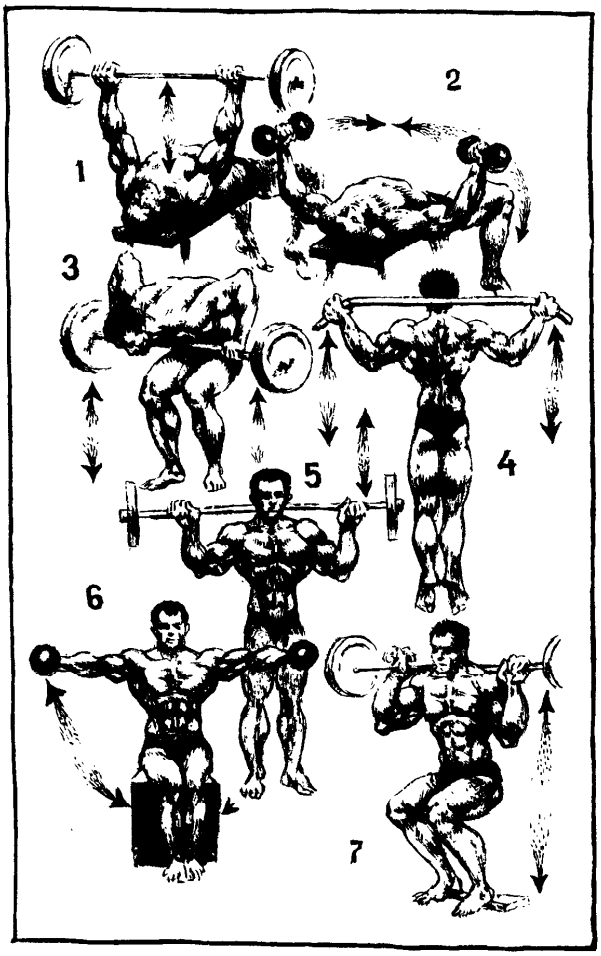
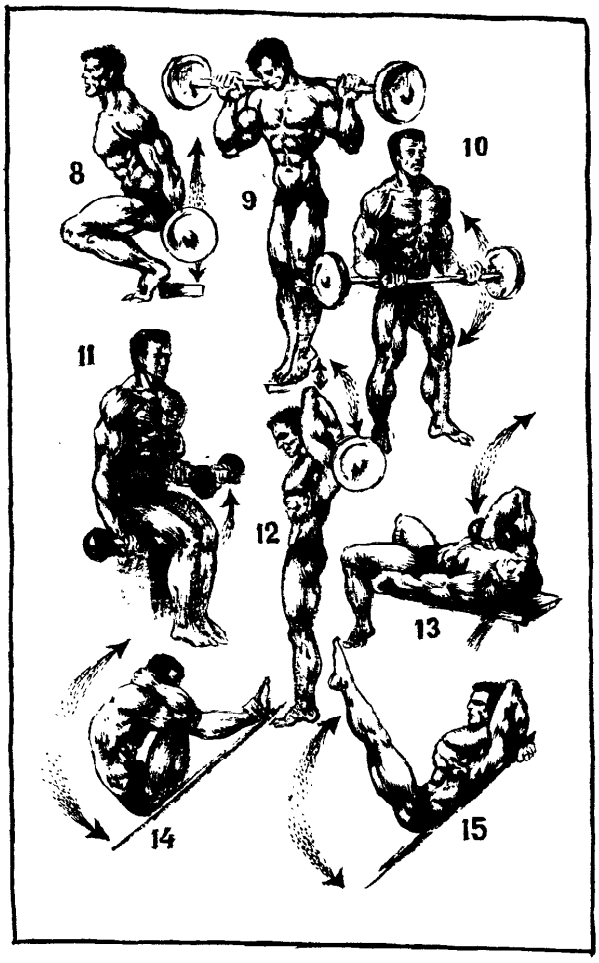


Рис. 1



8. «Приседания Таккеншмидта» (ноги на подставке высотой до 4 см, руки за спиной держат груз); 4 подхода.

9. Поднимание на носки, расположенные на брусе, со штангой на плечах; 4 подхода.

10. Сгибание рук со штангой к плечам в положении стоя; 4 подхода.

11. Сгибание рук с гантелями к плечам в положении сидя; 4 подхода (упражнения 10 и 11 в спортивном обиходе называют просто «бицепс» — от названия мышцы, на развитие которой эти упражнения направлены).

12. Разгибание рук со штангой — так называемый «французский жим»: движение только предплечьем при поднятом плече руки; 4 подхода.

13. То же одной рукой попеременно в положении лежа; 4 подхода (упражнения 12 и 13 в обиходе называют «трицепс»).

14. Поднимание туловища из положения лежа на наклонной скамье при закрепленных ногах; 4 подхода.

15. Поднимание ног в положении лежа на наклонной доске; 4 подхода (упражнения 14 и 15 спортсмены называют «пресс»).

Делая упражнение 9 (на развитие икроножных мышц), можете увеличить количество повторений до 20, а упражнения 14 и 15 (на развитие пресса) — и того больше.

Перед тренировкой, чтобы подготовить мышцы и сухожилия к работе с отягощениями, обязательно сделайте хорошую разминку; это позволит избежать травм. Для такой цели вполне применимы знакомые всем упражнения из утренней зарядки — с различными махами, растягиваниями.

Не спешите выполнить по четыре подхода каждого упражнения. Лучше начать с одного подхода и прибавлять еще по одному через каждые две-три тренировки. Перерывы между подходами от 1 до 2 минут, редко — по необходимости — больше.

Не пугайтесь боли в мышцах, которая может возникнуть на следующий день (или чуть позже) после тренировки. Продолжайте тренироваться. Боль постепенно исчезнет и, если в ваших занятиях не будет больших перерывов, не возобновится.

Запомните: тренировки надо начинать не менее чем через час после еды и заканчивать часа за два до сна.

После тренировки хорошо принять душ.

СКУЛЬПТОР СВОЕГО ТЕЛА

Сравнивая воздействие методов атлетизма с работой скульптора, я не претендую на право первенства. Но лучшего сравнения, пожалуй, не найти. Принцип формирования красивого, гармонично развитого тела с выпуклой лепкой мышц, действительно, в чем-то сродни вдохновенному труду скульптора. Ведь, делая акцент в тренировочных нагрузках на те или иные группы мышц, мы стараемся достигнуть гармоничного развития. Иными словами, упражнения атлетической гимнастики — это как бы инструменты, правильное пользование которыми превращает человека в творца, в скульптора своего тела.

Хотелось бы обратить внимание читателя еще на одно обстоятельство. Скульптор — это художник, хорошо знающий анатомию человека. Подобные знания, пусть в общем виде, необходимы и приверженцу атлетической гимнастики. Только хорошо представляя себе, какие именно упражнения ориентированы на определенную мышцу или группу мышц, вы сможете разрабатывать программы тренировок, корректирующие ваше телосложение.

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПЛЕЧ

Широкие, развитые плечи — первый признак атлетической фигуры. Очертания плеч формируются как костяком, так и развитием дельтовидных мышц. Поскольку размеры и конфигурация костяка меняются лишь в период роста, при занятиях атлетизмом надежды, понятное дело, возлагаются на развитие мышц, способных пластически изменяться в любом возрасте. Относится сказанное и к атлетической работе над верхним плечевым поясом. Дельтовидные мышцы чутко отвечают на внимание к ним. Они способны увеличить ширину плеч настолько, что человек даже с очень скромными исходными данными

вполне может добиться силуэта классической мужской фигуры.

Дельтовидная мышца (названа так благодаря своему подобию треугольной формой греческой букве «дельта») покрывает верхний конец плечевой кости. Начинаясь от наружного конца ключицы (передняя часть), от акромиона (средняя часть) и от лопаточной кости (задняя часть), три пучка волокон, сойдясь, переходят в короткое сухожилие, которое вклинивается между двуглавой и трехглавой мышцами. Дельтовидная мышца отводит плечо вперед, в сторону и назад (причем в каждом случае напрягается соответствующий пучок), а также вращает плечо вокруг продольной оси. С учетом этих ее природой запрограммированных действий и выбирается ориентированный на развитие дельтовидной мышцы комплекс упражнений.

Общая цель известна: увеличение объема мышцы, сбалансированное развитие всех трех пучков, улучшение их формы и рельефа. Успех во многом зависит от верного индивидуального подхода к упражнениям. Тем не менее все же можно выделить общие закономерности воздействия определенных упражнений и режимов их выполнения на формирование мышечной ткани. Начинающим заниматься это поможет сориентироваться.

Предлагаемый набор упражнений, ориентированных на определенную группу мышц, с определенной степенью условности можно подразделить на три группы: это «упражнения на массу», упражнения для изолированного воздействия на крупные пучки мышц (прежде всего с целью корректировки и общего воздействия) и, наконец, упражнения для «обработки» и «прорисовки» более мелких мышечных волокон. (Сходное выделение упражнений в группы читатель найдет и ниже — когда речь пойдет об упражнениях, направленных на развитие мышц других частей тела.)

Упражнения на увеличение общей массы мышц выполняются в режиме, который позволяет активно включаться в работу всем частям дельтовидной мышцы. В движении участвуют и другие мышцы, сопутствующая работа которых как бы подталкивает дельтовидную к выполнению нагрузок, близких к предельным. К таким упражнениям относится жим в положении стоя штанги с груди широким хватом. Жим стоя позволяет уверенно контроли-

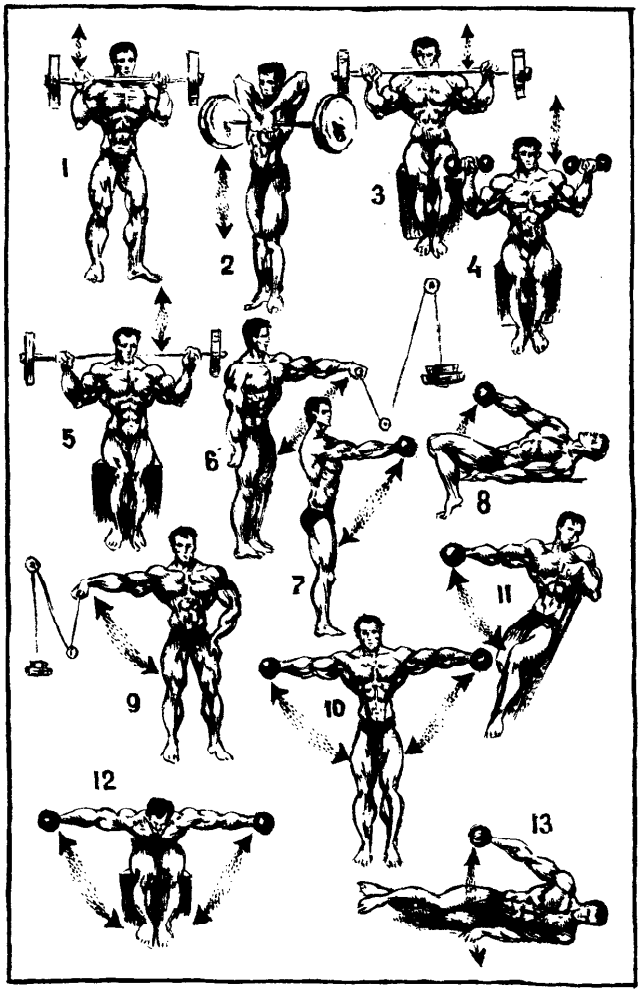


Рис. 2

ровать движение снаряда, помогать движением ног и туловища в преодолении значительных отягощений (рис. 2, позиция 1).

К тому же типу упражнений можно отнести подтягивание штанги к подбородку узким хватом сверху. Это упражнение также включает в работу все пучки дельтовидных мышц, а мышцы рук и трапециевидная способствуют полноценному выполнению упражнения (рис. 2, позиция 2). Упражнения выполняются динамично.

Другой тип **упражнений** воздействует **на отдельные части** дельтовидной **мышцы.** Это жим в положении сидя штанги с груди широким хватом; в работе — передний пучок дельтовидной мышцы и частично средний (рис. 2, позиция 3). Жим гантелей в положении сидя, локти в сторону (рис. 2, позиция 4). В положении сидя жим из-за головы широким хватом (рис. 2, позиция 5). Упражнения позволяют выборочно направлять нагрузки на различные части дельтовидных мышц, сознательно изменять их форму за счет переноса акцента на отстающие участки. В сравнении с упражнениями на массу второй тип упражнений требует большего количества повторений при более точном выполнении движений. Темп умеренный.

Наконец, **упражнения,** с еще большей точностью **акцентирующие влияние нагрузок на необходимый участок** дельтовидной мышцы, ее переднего, среднего или заднего пучка.

Передний пучок. Для развития его верхней части — поднимание вперед-вверх выпрямленных рук, держащих рукоять блочного тренажера (рис. 2, позиция 6). Для средней части — подъем гантелей вперед-вверх в положении стоя (рис. 2, позиция 7). Для нижней части — подъем гантлей вперед-вверх в положении лежа на горизонтальной скамье (рис. 2, позиция 8).

Средний пучок. Для развития его верхней части — тяга рукояти блочного устройства прямой рукой в сторону-вверх (рис. 2, позиция 9). Для средней части — разведение рук с гантелями в стороны-вверх (рис. 2, позиция 10). Для нижней части — подъем гантели от бедра в сторону-вверх в положении лежа на боку; угол наклона скамьи можно варьировать (рис. 2, позиция 11).

Задний пучок. Для развития верхней части — разведение рук с гантелями в стороны в положении сидя с наклоном вперед (до касания грудью бедер) или в положении стоя в наклоне вперед (рис. 2, позиция 12). Для нижней части — подъем гантели перед собой в положении лежа на боку на горизонтальной скамье (рис. 2, позиция 13).

Упражнения можно выполнять с использованием блочных устройств. Специальные тренажеры позволяют разнообразить работу по формированию мощной и впечатляющей дельтовидной мышцы.

РАЗВИТИЕ МЫШЦ ГРУДИ

Грудная клетка с пластами мощных грудных мышц — несомненный признак здоровья, к тому же характеризующий обладателя этих достоинств как активного поклонника спорта вообще и атлетизма в частности. Дело в том, что грудные мышцы в жизни современного человека задействованы очень незначительно и поэтому в первую очередь теряют свою прекрасную естественную форму, становятся дряблыми. Лишь сознательное развитие позволяет спасти эти мышцы от упадка. Как правило, грудные мышцы очень благодарно откликаются на оказанное им внимание и в первую очередь приносят радость начинающему атлету.

Впрочем, и здесь, конечно, генетическая заданность играет весомую роль. Особенно это касается конфигурации самой грудной клетки, которая с трудом поддается воздействию. Одних только методов атлетизма для этого мало, их необходимо усилить дополнительными средствами. Объем грудной клетки тесно связан с жизненной емкостью легких. Вот почему желающему добиться ее расширения без таких видов спорта, как бег, плавание, лыжи и коньки, не обойтись. Помимо самостоятельной значимости они эффективно способствуют развитию базы для атлетических упражнений.

Конечно, в арсенале атлетизма есть свои, специфические, приемы развития грудной клетки и использовать их надо с самого начала занятий атлетизмом. Так называемые дыхательные упражнения способствуют развитию межреберных мускулов, подвижности позвоночного столба, формированию правильной осанки. Дыхательные упражнения надо вводить после активных приседаний, стимулирующих учащенное и глубокое дыхание. Сделав

приседания, ложитесь на скамью (так, чтобы голова лежала на краю) и, удерживая в чуть согнутых руках гантель или узким хватом штангу, отводите руки вверх-назад, максимально прогибаясь в грудной части позвоночника. Тазовая часть при этом неподвижна. Упражнения выполняются в такт с дыханием (максимально глубоким вдохом), в 15—20 повторениях. (Для краткого обозначения этого упражнения спортсмены употребляют слово «пуловер».)

Но пора обратиться к собственно грудным мышцам. Этот мощный поверхностный пласт состоит из большой и малой грудных мышц. Большая грудная мышца делится на три части; название каждой указывает на место ее закрепления: 1 часть — ключичная, 2 часть — грудинная, 3 часть — брюшная. Все они расположены веерообразно, суживаются к наружной стороне и перекручиваются так, что верхние пучки заворачиваются под нижние; дельтовидная мышца частично перекрывает грудинную. (Столь сложная структура позволяет плечевому отделу руки выполнять движения в большой амплитуде и во многих направлениях.) Малая грудная мышца (тоже, кстати, имеющая веерообразное строение) в пластике грудной клетки играет меньшую роль, поскольку она прикрыта большой грудной мышцей.

Многообразие функционального предназначения грудных мышц предопределяет большое количество самых разнообразных упражнений, направленных на их развитие. При этом можно изолированно работать над разными частями грудных мышц, надо только на каждом этапе занятий уметь определить, на какую часть необходимо сделать акцент. А теперь о самих упражнениях по уже известной читателю схеме.

Упражнения на увеличение общей массы мышц, а также на развитие силовых качеств выполняются в режиме, позволяющем активно включать в работу не только всю грудную мышцу, но и другие группы. Это дает возможность использовать отягощения, близкие к предельным. Основное, базовое, упражнение — жим штанги в положении лежа (рис. 3, позиция 1). Недаром именно это упражнение введено в силовое троеборье по атлетизму.

К упражнениям, более изолированно воздействующим на грудную **мышцу,** следует отнести разведение рук с ган-

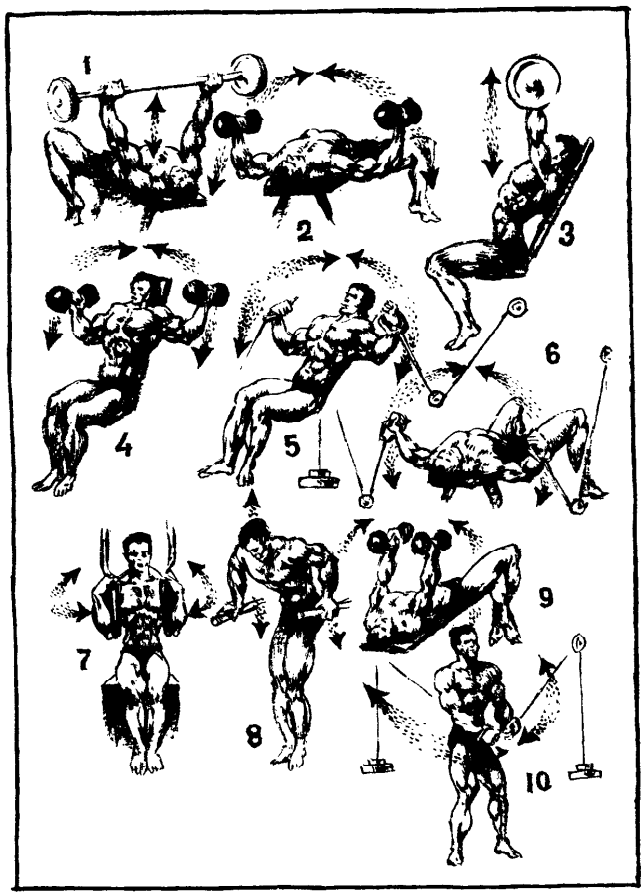


Рис. 3

телями — также в положении лежа (рис. 3, позиция 2). Этой цели вообще служит большое количество упражнений; отметим, что с их же помощью можно решать и третью задачу — **локального воздействия на различные участки** грудной **мышцы.** А такое очень полезное упражнение, как жим в положении лежа на наклонной скамье (головой вверх), активно вовлекает в работу еще и передние пучки дельтовидных мышц. Этим упражнением (рис. 3, позиция 3) мы начинаем перечень упражнений на развитие верхнего пучка грудной мышцы. Разведение рук с гантелями в таком же положении (рис. 3, позиция 4) решает эту задачу еще более акцентированно. Работа на внутреннюю часть мышцы — в том же положении с использованием блочного устройства (рис. 3, позиция 5).

Средний пучок. Кроме уже знакомых жима и разведения рук с гантелями в положении лежа рекомендуются сведение рук с блоковым отягощением в положении лежа (рис. 3, позиция 6) и сведение согнутых в локтях рук на специальном тренажере (рис. 3, позиция 7).

Нижний пучок. Для наружной части — отжимание на широких брусьях с отягощением (рис. 3, позиция 8). Разведение рук с гантелями в положении лежа на наклонной скамье головой вниз (рис. 3, позиция 9). Сведение рук с отягощением за счет блочного устройства через стороны сверху вниз (рис. 3, позиция 10).

Дополнительная рекомендация тем, у кого при жимовых упражнениях основную нагрузку принимает на себя трицепс (у атлетов с сильными руками подобная ситуация достаточно типична). Либо замените жим упражнением, более изолированно действующим именно на грудь (например «разводками»), пока грудная мышца в своем развитии не догонит руки. Либо, утомив трицепсы предварительной работой, спровоцируйте грудную мышцу на более самостоятельную деятельность. Кстати, такой прием можно использовать в схожей ситуации, возникшей при работе с другими мышцами.

РАЗВИТИЕ МЫШЦ СПИНЫ

Суживающийся книзу торс — классический символ мужской фигуры. Недаром прихотливая мода никогда не решалась отказаться от него — напротив, она подчас находила весьма изощренные средства, чтобы подчеркнуть этот признак мужественного силуэта (а зачастую и компенсировать его недостаток). Атлетизм предлагает более надежный и естественный способ достижения той же цели — развитие мышц спины. Эта обширная группа мышц участвует во всем многообразии движений человеческого тела либо как непосредственный движитель, либо в качестве соисполнителя, либо в роли стабилизатора.

Лишь определенно зная круг движений, за которые ответствен каждый участок сложной совокупности мышц, можно с помощью подбора соответствующих упражнений влиять на его развитие.

Для удобства планирования тренировок условно поделим область спины на три части, в каждую из которых входит несколько мышц.

Верхняя часть спины образуется трапециевидной и ромбовидной мышцами и мышцей, поднимающей лопатку. Их функции помимо поднимания лопаток — сведение последних, а также сведение плеч вверх-назад. Будучи правильно развитой, эта часть создает красивое очертание верха спины и ее рельеф. Однако не переусердствуйте с трапециевидной, ее излишняя гипертрофия зрительно сужает ширину плеч.

Средняя часть спины анатомически наиболее насыщенная и сложная. В нее входят широчайшие мышцы спины, задние верхняя и нижняя зубчатые мышцы, остистая мышца спины, верхняя часть длиннейшей мышцы, большая и малая круглые мышцы. Особое внимание привлекает широчайшая мышца спины, наиболее крупная и сильная. Именно развитие этой плоской, поверхностно лежащей мышцы, в основном ответственной за силу, работоспособность и форму верхней и средней части спины, определяет степень конусообразности торса. Основными функциями широчайшей мышцы, с которой активно взаимодействуют в движениях и другие мышцы спины, являются: приведение поднятой руки вниз, заведение ее

за спину и вращение вовнутрь. При фиксированных положениях плеча мышца поддерживает и поднимает туловище.

Низ спины включает нижнюю часть длиннейших мышц и подвздошно-реберную мышцу. Ответственная функция этой пары — разгибание позвоночника. Обе мышцы способны на очень мощное усилие; тяга двумя руками, в которой участвуют и эти мышцы,— одно из упражнений, включенных в программу силового троеборья. Именно в данном упражнении атлеты показывают самые большие результаты.

Рассмотренные мышцы (в основном поверхностные) главным образом определяют пластику спины, особенно внешний рисунок.

Сложность анатомической структуры мышечной системы спины, участие в том или ином движении по меньшей мере нескольких мышц не позволяют вынудить отдельную мышцу к изолированному напряжению. Поэтому пусть вас не смущает, что рекомендуемые упражнения включают в работу мышцы выделенных областей спины лишь с определенной степенью изоляции и что вместе с ними работают и другие мышцы.

Упражнения на увеличение общей массы мышц. При этих упражнениях в помощь мышцам спины подключаются мышцы ног и рук.

Верх спины. Становые тяги; диски штанги размещены на высоких (20—25 см) подставках; работает на разгибание грудная часть позвоночника (рис. 4, позиция 1). Сведение плеч назад-вверх; штанга в опущенных руках (рис. 4, позиция 2).

Средняя часть спины. Тяга штанги в положении стоя в наклоне; ширина захвата может варьироваться (рис. 4, позиция 3). Тяга гантели в положении стоя в наклоне одной рукой, попеременно; свободная рука опирается либо о скамью, либо о колено (рис. 4, позиция 4). Упражнение способствует росту толщины широчайших мышц спины. Подтягивание на перекладине широким хватом (рис. 4, позиция 5). Упражнение «раздвигает» в ширину широчайшие мышцы. Тяга к животу нагруженного конца штанги; другой конец закреплен; можно применять специальные ручки (рис. 4, позиция 6).

Низ спины. Тяжелые становые тяги штанги двумя руками (рис. 4, позиция 7).

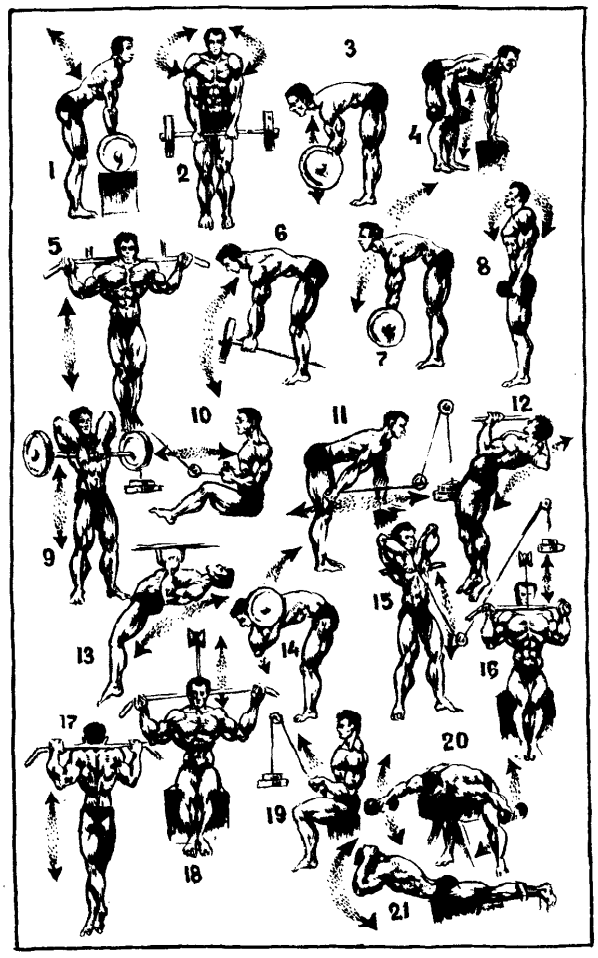


Рис. 4

Упражнения на корректировку мышц. Верх спины. Вращательные движения плечами с гантелями в опущенных руках (рис. 4, позиция 8). Высокие тяги штанги перед собой хватом сверху, локти — вверх; со сведением плеч назад-вверх в конечной фазе (рис. 4, позиция 9).

Средняя часть спины. В положении сидя тяга на блочном устройстве, движение параллельно полу к животу; хват ладонями внутрь (рис. 4, позиция 10). В положении стоя в наклоне тяга на блочном устройстве; движение параллельно полу; свободная рука опирается о скамью (рис. 4, позиция 11). Подтягивание на перекладине узким хватом, прогибаясь в спине, до касания грудью перекладины (рис. 4, позиция 12). Подтягивание на перекладине в том же стиле, но со специальным адаптером, позволяющим хват ладонью внутрь (рис. 4, позиция 13).

Низ спины. Наклоны вперед со штангой на плечах (рис. 4, позиция 14).

Упражнения на улучшение рельефа мышц. Верх спины. В положении стоя тяга на блочном устройстве к подбородку узким хватом; локти — вверх; в верхней фазе отвести плечи вверх-назад (рис. 4, позиция 15). В положении сидя тяга на блочном устройстве, движение сверху вниз к груди (рис. 4, позиция 16).

Средняя часть спины. Подтягивание широким хватом на перекладине до касания затылком (рис. 4, позиция 17). В положении стоя тяга на блочном устройстве сверху широким хватом по направлению за голову (рис. 4, позиция 18). В положении сидя тяга на блочном устройстве сверху узким хватом к животу, отклонив туловище назад (рис. 4, позиция 19). Отведение выпрямленных рук в стороны-вверх в положении стоя в наклоне: возможна опора лбом (рис. 4, позиция 20). Из того же положения — вдоль тела вверх.

Низ спины. Наклоны и выпрямления туловища до положения параллельно полу в положении лежа бедрами поперек скамьи (либо используя специальное приспособление) лицом вниз; ступни закреплены, руки за головой (рис. 4, позиция 21).

Несколько необходимых добавлений. При подтягивании на перекладине (любым хватом) ваш собственный вес рано или поздно окажется недостаточным для обеспечения необходимой нагрузки. В этом случае надо начинать использовать дополнительное отягощение, закрепив его с помощью ремня либо специального пояса с крюком.

Упражнения тяги, особенно когда вес штанги подходит к околопредельному, выполняйте только после тщательной разминки. Тягу нельзя выполнять с расслабленной, округлой спиной и рывком.

РАЗВИТИЕ МЫШЦ БЕДРА

Ноги — не только «фундамент», но и «цокольный этаж» человеческого тела. Не столь рекламно характеризующие атлетичность мужской фигуры, как ее «верхние этажи», они, будучи гармонично развитыми, придают телу атлета эстетическую завершенность.

Увеличение объема и совершенствование формы мышц ног требуют очень серьезных нагрузок и интесивной силовой работы. Это вынуждает организм находиться в большом напряжении, и риск перетренировок и травм при этом велик. Вот почему начинающие при работе с мышцами ног должны очень осторожно планировать цели и выбирать методы реализации поставленных задач; активизировать тренировки нужно постепенно и планомерно. Лучше включать упражнения для ног во вторую часть занятий, когда организм уже вошел в ритм работы. Тренировочный вес на первых этапах должен быть далеким от предельного. Да и к нему необходимо приблизиться постепенно — дополнительными разминочными весами.

Форму бедра образуют три мышечных массива, с разных сторон окружающие бедренную кость: четырехглавая мышца (квадрицепс), приводящие и задние мышцы бедра (бицепс бедра) и две отдельные мышцы — «портняжная» и мышца-напрягатель широкой фасции бедра.

Так как показатели наиболее заметной передней части бедра во многом зависят от развития самой крупной и сложной по конфигурации мышцы — квадрицепса, ей следует уделить больше внимания. Она состоит из четырех переходящих в общее сухожилие больших мышц: наружной широкой, внутренней широкой, прямой и промежуточной широкой. Совместно они образуют массив, примыкающий к бедренной кости снаружи, спереди и отчасти изнутри. Степень визуальной разделенности этих мышеч-

ных пучков наилучшим образом иллюстрирует уровень развития мышц бедра.

Упражнения для развития каждой мышечной группы бедра выбираются с учетом их функций.

Упражнения на увеличение общей массы. Это так называемые базовые упражнения, которые позволяют подключать к мощному движению ног работу соучаствующих мышц, в частности мышц спины и ягодичной. В результате отягощения возрастают до околопредельных. (Одно из упражнений, в котором соревнуются специализирующиеся на силе атлеты,— приседания.)

Для квадрицепса. Именно приседания со штангой на плечах — надежное средство воздействовать в первую очередь на общую массу мышц передней части бедра (рис. 5, позиция 1). Хороши приседания со штангой на груди; под пятками брусок толщиной до 5 см (рис. 5, позиция 2). Рекомендуется использование специального тренажера, позволяющего жать отягощение ногами в положении лежа (рис. 5, позиция 3). Забегая вперед, отметим, что в этом упражнении активно задействована и задняя часть ноги. Наконец, поочередно выпады вперед одной ногой со штангой на плечах (рис. 5, позиция 4).

Для мышц задней части бедра. Становая тяга с выпрямленными ногами, с погнутой и закрепленной спиной (рис. 5, позиция 5).

Для мышц внутренней части бедра. Приседания со штангой на плечах; ноги широко расставлены, ступни — в стороны (рис. 5, позиция 6). Приседания со штангой на груди; стойка на ширине плеч, ступни носками внутрь (рис. 5, позиция 7). Сведения сидя широко расставленных ног на специальном тренажере (рис. 5, позиция 8).

Коррекция развития мышц бедра. Как правило, базовые упражнения, влияя на общий объем бедра, выявляют неравномерность реагирования на нагрузки мышц тех или других участков. Прирост общей массы не всегда гарантирует эстетическое совершенствование. Это вынуждает, добиваясь соразмерности, сознательно усиливать воздействие на отдельные мышечные участки. Обычно отстает развитие верхних и нижних частей бедра, создавая визуальное ощущение укороченности ног. Проявление же удлиненного пласта четырехглавой, наоборот, способствует впечатлению стройности.

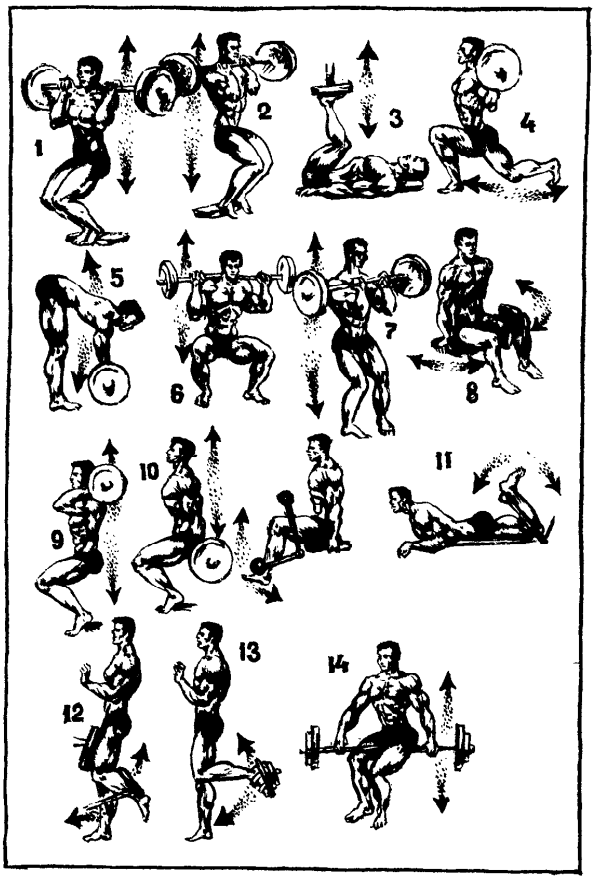


Рис. 5

Для квадрицепса. Полуприседы до параллельной полу позиции бедер (рис. 5, позиция 9). Приседания со штангой либо гирей, которые удерживаются за тазом отведенными назад руками (рис. 5, позиция 10).

Для мышц задней части бедра. Можно использовать уже упомянутые жимы ногами, да и вообще без специальных тренажеров трудно придумать, как достаточно изолированно воздействовать на этот участок. Сгибание ног в положении лежа на животе на специальном тренажере (рис. 5, позиция 11). Сгибание ноги на более сложном тренажере: стоя одной ногой, бедро стабилизировано, голень отводится назад (рис. 5, позиция 12). За неимением тренажера можно в какой-то мере подобное упражнение делать со специальным крепителем (наподобие металлической сандалии) груза к стопе (рис. 5, позиция 13).

Для мышц внутренней части бедра. Приседание со штангой «седлом»: гриф между ногами, руки удерживают его разнохватом — одна перед телом, другая сзади (рис. 5, позиция 14).

Для выявления рельефа мышц можно рекомендовать практически все упражнения, которые предназначены для коррекции, но с большим количеством упражнений. Те, у кого есть возможность, могут дополнить комплекс выпрямлением ног на специальном устройстве, позволяющем держать тело в отклоненном назад положении.

РАЗВИТИЕ БРЮШНОГО ПРЕССА

Состояние брюшного пресса — несомненный показатель уровня развития, спортивной формы. Но мышцы в данном случае — это еще не все. Ведь если подкожная жировая прослойка закрывает от глаз мышцы пресса, то даже самые мощные и объемные мышцы других частей тела уже не впечатляют. Так самые великолепные достижения атлета могут быть сведены на нет.

Брюшной пресс у многих занимающихся остается слабым местом. Это и понятно: он не столь быстро и заметно улучшает свою форму, и малейшие ошибки в тренировках и сбои в диете негативно сказываются на его состоянии. Определенная монотонность и однообразность упражнений для мышц этой области тела и необходимость всегда

с напряженным вниманием относиться к ним делают работу над прессом своеобразной проверкой силы воли, работоспособности и мудрости занимающегося.

Брюшные мышцы образуют три слоя, расположенные друг над другом. В нижнем слое лежит поперечная мышца живота, проступающая на поверхности тела. Рисунок пресса, знакомый каждому по классическим изображениям сильного атлета, создают прямая мышца живота, косая внутренняя мышца живота и косая наружная мышца живота.

Функции прямой мышцы: сближая края таза и грудной клетки, она сгибает позвоночный столб, т. е. работает как антагонист мышцы-разгибателя спины. Косые мышцы живота ответственны за наклоны и повороты туловища. Волокна косых мышц живота идут в разных направлениях, пересекаясь друг с другом. При обычных положениях, когда опорой служит таз, они поворачивают и наклоняют грудную клетку в левую и правую стороны. Когда же опорой служит грудная клетка, а таз с ногами «подвешен» к ней (например на турнике, брусьях и т. п.), эти мышцы приподнимают таз с ногами и поворачивают его в обе стороны.

Форма брюшных мышц задана генетически, но в рамках этой заданности корректировка вполне возможна. Увеличение толщины мышц пресса придает выразительность рельефу живота, а сведение на нет жирового слоя делает пресс подлинным украшением атлетической фигуры. К тому же работа с прессом приводит к уменьшению окружности талии, а это подчеркивает развитие мышц плечевого пояса и ног.

Предлагая комплекс упражнений на развитие пресса, я прибегну к иной, чем ранее, схеме. Условно поделим прямые мышцы живота на нижнюю и верхнюю части, а косые — на переднюю и заднюю. Для локального воздействия на эти участки и будут служить описываемые ниже упражнения.

Для верхней части прямой мышцы. Подъем туловища в положении лежа на скамье (горизонтальной доске), ноги слегка согнуты в коленях и закреплены; руки за головой (рис. 6, позиция 1). То же упражнение, но в положении лежа на наклонной доске (рис. 6, позиция 2). Подъем туловища в положении сидя на высокой скамье; ноги закреплены; головой касаться пола сзади (рис. 6, по-

зиция 3). Сокращение мышц живота в положении лежа на полу; ноги согнуты, стопы на скамье, руки за головой; сначала оторвать от пола голову, опустить подбородок на грудь, затем приподнять лопатки и одновременно сильно сократить мышцы живота, не изменяя положения ног (рис. 6, позиция 4). Наклоны вперед в положении стоя на коленях на подставке; руки за головой удерживают рукоять блочного устройства (рис. 6, позиция 5). Втягивание живота в положении стоя с небольшим наклоном вперед и опорой кистями о колени (рис. 6, позиция 6).

Для нижней части прямой мышцы. Подъем выпрямленных ног в положении лежа на горизонтальной доске (рис. 6, позиция 7). То же упражнение, но в положении лежа на наклонной доске (рис. 6, позиция 8). Круги ступнями выпрямленных ног внутрь и наружу в положении сидя на полу, руки в упоре сзади. «Ножницы» в том же положении. Подтягивание коленей к животу в висе на перекладине. Подъем таза в положении лежа на горизонтальной или наклонной доске; руки за головой держатся за доску, колени подтянуты к животу; сохраняя позицию верхней части тела, старайтесь оторвать таз настолько, чтобы коснуться коленями головы (рис. 6, позиция 9).

Для передней части косых мышц. Подъем туловища в положении лежа на наклонной доске головой вниз с поворотами и касанием рукой колена разноименной ноги (рис. 6, позиция 10). Повороты туловища вправо-влево в положении сидя на наклонной доске (рис. 6, позиция 11). Наклоны в стороны в положении стоя; в руке гантель, которую опускать к пятке одноименной ноги (рис. 6, позиция 12). Подъем ног в висе широким хватом на перекладине в сторону правой и левой кости попеременно (рис. 6, позиция 13).

Для задней части косых мышц. Наклоны туловища с поворотами вправо-влево в положении сидя на высокой скамье (рис. 6, позиция 14). Повороты туловища вправо-влево в положении стоя с наклоном вперед; на плечах гриф штанги. Повороты туловища вправо-влево в положении сидя на скамье; на плечах гриф штанги (или легкая штанга; рис. 6, позиция 15). Наклоны в стороны в положении стоя; в руке гантель, которую опускать к носку одноименной ноги (рис. 6, позиция 16). Подъем туловища с поворотом, лежа бедрами на высокой скамье лицом

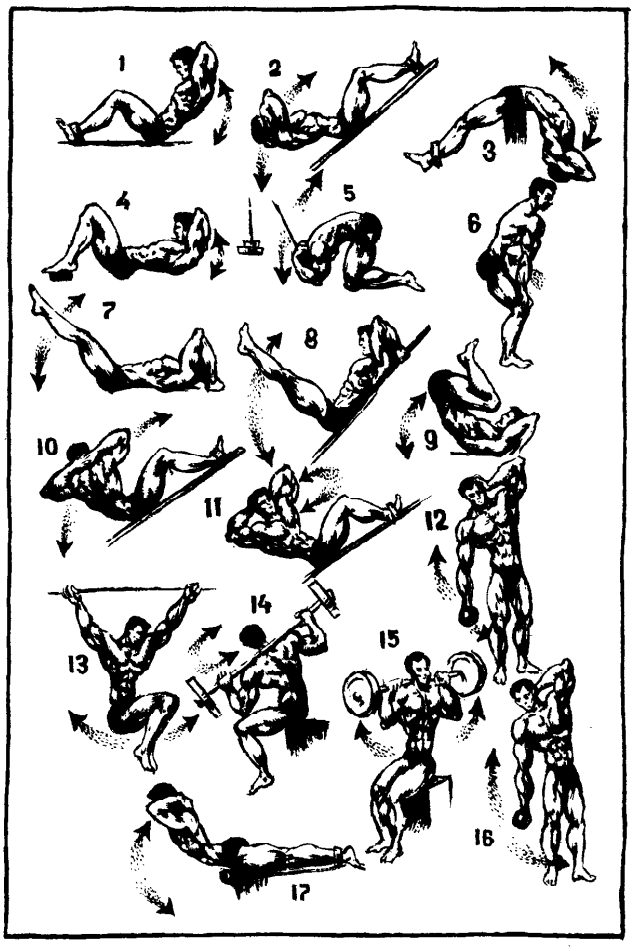


Рис. 6

вниз, ступни закреплены, руки за головой (рис. 6, позиция 17).

Данные упражнения не исчерпывают многообразия возможных движений и ситуации, при которых мышцы живота активно работают. Но знакомства с ними достаточно, чтобы понять принцип работы, связанной с мышцами этой уязвимой части тела. В начале занятий лучше выбрать одно из упражнений, а затем увеличивать объем и интенсивность работы привлечением дополнительных упражнений. Ищите способ выполнения упражнений, который для вас наиболее приемлем. Работайте медленно или энергично. После утомления движениями с полноценными амплитудами без перерыва, введите добавление с укороченными движениями. Можно попробовать также прием «задержанного предельного сокращения», когда перед выполнением очередного повторения атлет на 2—3 секунды задерживает максимально сокращенное состояние мышц.

Программа тренировок на развитие брюшного пресса заставляет еще раз напомнить о диете. Никакие самые серьезные занятия не принесут желаемых результатов, если вы не будете ограничивать себя в потреблении жирных и сладких изделий.

РАЗВИТИЕ МЫШЦ РУК

Хорошо развитые мышцы рук имеют большое значение и в любом физическом труде, и в подавляющем большинстве видов спорта. Именно на них обращены в первую очередь взгляды мальчишек, когда они видят могучего спортсмена. Однако в таком повышенном внимании к рукам кроется и своеобразная опасность. У многих занимающихся атлетической гимнастикой руки, становясь фетишем, поглощают подавляющую часть усилий и времени. К тому же зачастую основное значение придается бицепсу, который становится «жертвой» неумеренного воздействия. Риск, что подобное отношение приведет, с одной стороны, к дисгармонии, а с другой — к застою и перетренировке, очень велик.

Анатомия мышц плеча (т. е. в анатомическом значении термина — верхней части руки) достаточно сложна.

Кроме бицепса (двуглавой мышцы плеча), на внутренней поверхности плечевой кости расположены плечевые и ключовидно-плечевая мышцы. Трицепс (трехглавая мышца плеча) и прикрываемая им локтевая мышца совместно разгибают руку, приводят плечо и поворачивают предплечье с кистью наружу. Обычно всю группу мышц-сгибателей и мышц-разгибателей для простоты именуют соответственно бицепсом и трицепсом.

В зависимости от поставленных целей и опыта атлета методы воздействия на эти группы мышц весьма разнообразны. Продуманный, правильный выбор определит успех. Не спешите приступать к сложным по структуре и изнурительным по объему тренировкам. Не спешите использовать и сложные тренажеры. Начинайте с простых упражнений со штангой и гантелями. Мышцы рук, как правило, хорошо реагируют на нагрузки. Усложняйте свои тренировки и переходите к более специализированным программам, лишь почувствовав, что на данном этапе исчерпаны все возможности применяемой методики, либо при необходимости корректировки формы мышц и мышечных групп.

Последовательность решения возникающих задач должна быть направлена на достижение общей цели атлетической тренировки. В целом правильная программа предусматривает большую гибкость. Не обязательно просто наращивать нагрузки.

Стратегия и тактика атлетического воздействия на мышцы, как, очевидно, из вышеизложенного уже понял читатель, сводится к тому, чтобы заставить их работать в предельно разнообразных режимах; это не позволяет мышцам адаптироваться и находить экономичные пути преодоления нагрузок. Лишь создавая, если можно так выразиться, «ситуацию микрострессов», мы вынуждаем мышцу прибегать к единственному средству справиться с предлагаемой работой — увеличить свой размер и качество. Мы как бы «обманываем» мышцу, не давая ей привыкнуть к упражнениям.

Но вернемся к рукам.

Упражнения на увеличение общей массы мышц. Для бицепса. Сгибание рук, держащих штангу, с «читингом» («читинг» — способ помощи самому себе на последних повторениях, когда снаряду придается ускорение за счет дополнительного движения туловищем и включения со-

участвующих мышц; рис. 7, позиция 1). Сгибание рук с гантелями в положении стоя (рис. 7, позиция 2). Подтягивание на перекладине (хват от узкого до широкого ладонями к себе); отягощение крепится к поясу спереди (рис. 7, позиция 3).

Для трицепса. Жим лежа узким хватом (рис. 7, позиция 4). Отжимание на брусьях с отягощением на поясе (рис. 7, позиция 5). В положении лежа выпрямление согнутых рук до вертикальной позиции со штангой (хват узкий) с легким «читингом» в момент начального движения опущенной за голову штанги («французский жим» лежа; рис. 7, позиция 6).

Корректировка формы мышц плеча осуществляется с использованием супинации или пронации кисти и предплечья. Дело в том, что в зависимости от положения удерживающей снаряд кисти, т. е. от того, супинирована она или пронирована (попросту говоря, в зависимости от хвата), работают различные участки мышц плеча. Воздействие на те или иные участки мышц зависит также от степени растяжения веретена мышцы в момент, когда на нее падает максимальная нагрузка. В связи с этими закономерностями возникает возможность следующих вариантов воздействия на мышцы:

при супинированной кисти работают в основном внутренняя часть бицепса и наружная (короткая) головка трицепса;

при пронированной кисти работают в основном наружная часть бицепса, бригиалис, и внутренняя (длинная) головка трицепса;

если места прикрепления мышцы в момент высшего напряжения максимально отдалены друг от друга, упражнение воздействует на удлинение мышечного веретена; если же они максимально приближены, то упражнение способствует увеличению сечения мышечного веретена;

если предельное напряжение в мышце возникает в начале амплитуды, а в конце ее ослабевает, нагрузка ложится преимущественно на подвижную часть мышечного веретена; если же нагрузка возрастает к концу амплитуды, развитие получает преимущественно неподвижная (прикрепленная) часть.

Эти знания необходимы занимающемуся атлетической гимнастикой. Зная особенности механизма воздействия на мышцы, можно более сознательно применять рекомен-

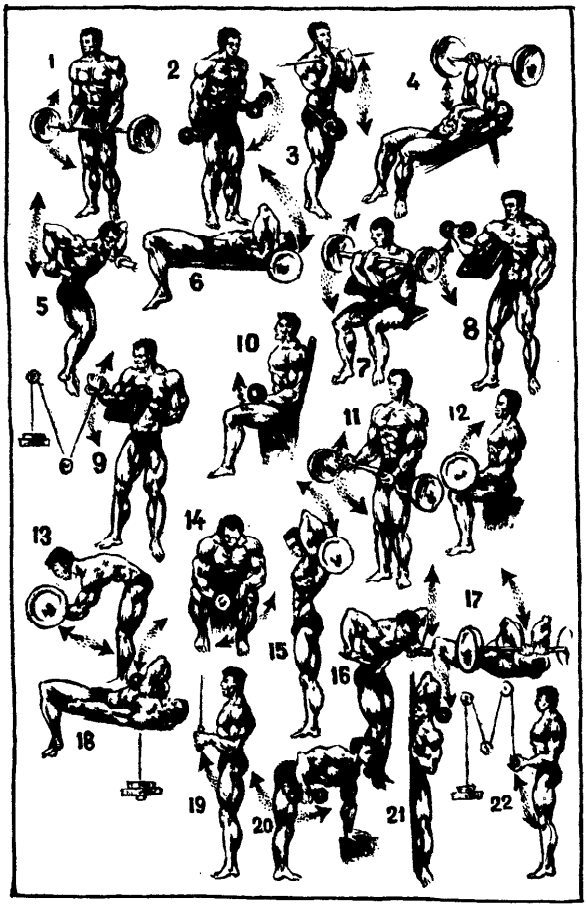


Рис. 7

дуемые упражнения и, если потребуется, творчески их перерабатывать. Опыт показывает, что мышцы рук после периода довольно стабильного роста на определенном этапе начинают вести себя довольно капризно. И тогда приходится поработать не только руками, но и головой...

Продолжим разговор о коррекции мышц плеча и рассмотрим направленные на эту цель упражнения.

Нижняя часть бицепса. Изолированное сгибание рук с гантелями (локти опираются о специальную наклонную подставку, а двигаются только предплечья; рис. 7, позиция 7). То же упражнение, но выполняемое попеременно одной рукой (рис. 7, позиция 8). То же упражнение на блочном устройстве (рис. 7, позиция 9).

Средняя часть бицепса. Сгибание рук с гантелями в положении сидя на наклонной (35—45°) доске; двигаются только предплечья; в завершающей фазе кисти проворачиваются наружу (рис. 7, позиция 10). Сгибание рук со штангой, гантелями или на блочном устройстве (рис. 7, позиция 11) выполняется в точном стиле, без «читинга».

Верхняя часть бицепса. Подъем на бицепсы штанги с колен в положении сидя (рис. 7, позиция 12). Подъем штанги на бицепсы в положении стоя с наклоном вперед; кисти двигаются к плечам (рис. 7, позиция 13). Сгибание одной руки с гантелью в положении сидя с опорой о внутреннюю часть бедра либо о подставленное предплечье свободной руки; попеременно (рис. 7, позиция 14).

Нижняя часть трицепса. «Французский жим» в положении стоя, двигаются только предплечья (рис. 7, позиция 15). Отжимание на брусьях обратным хватом (рис. 7, позиция 16).

Средняя часть трицепса. «Французский жим» от лба в положении лежа (рис. 7, позиция 17). «Французский жим» в положении лежа, предплечье руки с гантелью движется не вдоль, а поперек оси туловища (рис. 7, позиция 18). Отжимание вниз рукояти блочного устройства (рис. 7, позиция 19).

Верхняя часть трицепса. Отведение рук с гантелями (или на блоке) назад в положении стоя в наклоне (рис. 7, позиция 20). «Французский жим» одной рукой при вертикальном плече с опорой на стену; попеременно (рис. 7, позиция 21). Отжимание на блоке обратным хватом (рис. 7, позиция 22).

Основной принцип тактики воздействия на мышцы рук — вариативность, применение различных приемов. Однако не увлекайтесь слишком частой и непоследовательной сменой упражнений. Разнообразия можно добиться и другим путем. Это и использование приема задержанного предельного сокращения (когда момент наибольшего напряжения сознательно растягивается на 2—3 секунды). Это и добавление неполных повторений, когда неспособную уже на полноценное повторение мышцу вынуждают сделать еще 2—3 половинчатых движения. Еще один прием: после последнего «полновесного» повторения вес с помощью партнеров по тренировкам сбрасывается, и за счет этого общее количество повторений увеличивается. Тренировки с использованием подобных приемов дают ощутимый толчок, однако они весьма изнурительны. Учитесь вовремя обнаруживать первые признаки пресыщения, чтобы не доводить дело до перетренировки, которая приведет к регрессу. Лучше, сбавив интенсивность, готовить себя для следующего рывка.

Несколько слов о суперсериях и комбинациях суперсерий — мощном средстве интенсификации тренировок. Суперсерия — это массированная нагрузка на одну мышцу с использованием двух и более упражнений, которые выполняются подряд. Еще более мощное воздействие оказывает комбинация суперсерий, направленных на мышцу и соответствующую мышцу-антагониста.

Вот пример суперсерии. «Бицепс» штангой широким хватом в положении стоя по 8 повторений плюс «бицепс» штангой узким хватом в положении стоя в наклоне также по 8 повторений; выполняются четыре серии с перерывом 1—1,5 мин. Попробуйте такую суперсерию, и вы почувствуете разницу в сравнении с одиночным выполнением упражнения.

Следующий пример — на комбинацию суперсерий, направленных соответственно на бицепс и трицепс. «Бицепс» штангой в положении сидя на наклонной скамье, «бицепс» гантелями в положении стоя и сразу же «трицепс» в положении лежа узким хватом и «французский жим» в положении стоя. Но начинающим я не советую проводить такие «атаки»...

Суперсерии обычно эффективнее, если комбинируются упражнения, направленные на разные участки мышцы, и способы исполнения достаточно разнятся. Например,

одно упражнение позволяет более свободно и комплексно работать со снарядом, а второе вынуждает мышцу работать более чисто и изолированно.

Применять суперсерии и комбинации суперсерий нужно весьма осторожно. Вообще не спешите с использованием этого «тяжелого орудия» атлетизма. А уж если используете его, то учтите, что в период применения суперсерий надо особо позаботиться об обеспечении организма полноценным белком и необходимыми витаминами.

ДЛЯ МЫШЦ ПРЕДПЛЕЧЬЯ И ГОЛЕНИ

Объединить эти две группы мышц, непосредственно не связанных друг с другом, нас вынуждает то, что обе эти группы, как никакие другие, сопротивляются воздействию нагрузок, слабо меняют свои размеры и медленно накапливают силу. Дело в том, что в отличие от большинства других мышц они даже в обыденной жизни необременennого тяжелым физическим трудом современного человека активно выполняют достаточно большой объем работы. Причем в основом это нагрузка на выносливость, повышающая адаптационные качества мышц. Даже при скромных размерах они вполне справляются с разнообразной и утомительной деятельностью. Вот почему, в частности, ввести эти мышцы в состояние такой перенагрузки, которая вынудила бы их увеличить объем, можно лишь особенно изощренными способами при разнообразии упражнений.

Во многом облегчают такую задачу технически сложные тренажеры, при помощи которых с большой долей изоляции можно концентрировать усилия именно этих «неподдающихся» мышц. Но и используя более простые снаряды, можно добиться значительных успехов, если проявить волю и терпение.

Увы, эти «строптивые» мышцы многих заставляют склонить голову и успокоить себя мыслью о полной бесперспективности попыток повлиять на них. Поддаваться такому настроению нельзя. Без развития мышц предплечья и голени нельзя надеяться на серьезные достижения в гармонизации тела, а мечты о победах на соревнованиях и подавно придется оставить. Как бы сильно ни удалось «накачать» бицепсы и бедра, в сочетании с

хилыми предплечьями и худосочными голенями они не произведут ожидаемого эффекта. Кропотливая же работа над предплечьем и голенью как обязательная часть общей программы приводит к полноценному успеху.

Анатомия мышц предплечья связана с многообразием и мощностью движений кисти и пальцев; отсюда — размещение множества мышц на небольшом участке. Мускулатура предплечья почти со всех сторон покрывает его костную основу. К ней относятся главным образом длинные мышцы, мясистая часть которых расположена ближе к локтям, а сухожилия крепятся к кисти. Мышцы предплечья, лежащие слоями, делятся на переднюю и заднюю группы. В состав передней группы входят шесть мышц-сгибателей и две мышцы-пронатора. В составе задней — десять мышц, девять из них выполняют в основном роль разгибателей, десятая — супинирующая. Их совокупная функция состоит в сгибании и разгибании запястья, повороте его внутрь (пронация) и наружу (супинация), а также в сгибании и разгибании пальцев.

Столь многофункциональная деятельность мышечной группы предопределяет необходимость применения разнообразных упражнений, отвечающих этим функциям. Без этого не добиться успеха. Хотя, надо признать, моделировать работу кисти конкретными упражнениями довольно сложно.

Упражнения для мышц предплечья. Для внутренней задней группы мышц. Сгибание и разгибание рук в запястьях в положении сидя; штанга удерживается хватом снизу; предплечье на коленях или на краю невысокой скамьи. Для усиления эффекта в нижней точке следует частично разгибать пальцы (рис. 8, позиция 1). Сгибание и разгибание рук в запястьях в положении стоя; в исходном положении гантели в опущенных руках; применяется та же техника, что и в предыдущем упражнении (рис. 8, позиция 2). Подъем гантелей на бицепс в положении стоя или сидя с одновременным поворотом кистей наружу; в начале движения руки свободно свисают, тыльная сторона ладони направлена вперед; в конечной фазе — ладони вверх (рис. 8, позиция 3). Сжимание кистевого эспандера или мяча (рис. 8, позиция 4). Сгибание рук в запястьях, штанга в опущенных руках за спиной (рис. 8, позиция 5). С использованием специального устройства

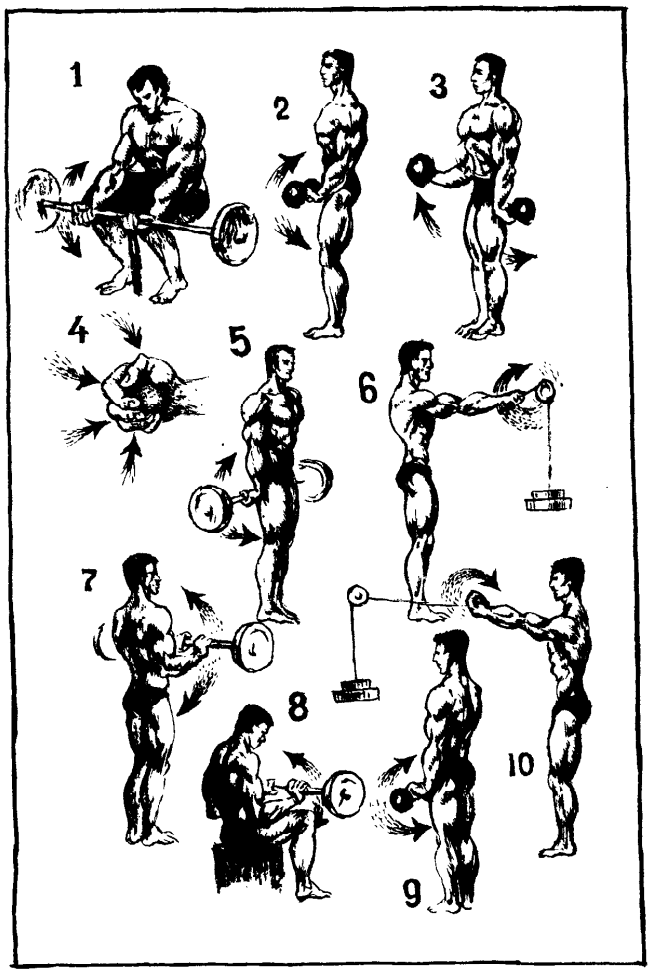


Рис. 8

для развития предплечья накручивание на руку веревки с отягощением движением от себя (рис. 8, позиция 6).

Для наружной (передней) области предплечья. Сгибание рук со штангой хватом сверху с одновременным разгибанием кисти во второй половине амплитуды (рис. 8, позиция 7). Разгибание в запястьях рук со штангой хватом сверху в положении стоя; предплечья на коленях или на краю скамьи с упругой подкладкой (рис. 8, позиция 8). Разгибание в запястьях рук с гантелями хватом сверху в положении стоя (рис. 8, позиция 9). С использованием специального устройства для развития предплечья накручивание на руку веревки с отягощением движениями на себя (рис. 9, позиция 10).

Число повторений в упражнениях для мышц предплечья больше, чем в упражнениях для других мышц (до 20, подчас и более), перерывы — минимальны (не свыше минуты). Старайтесь выполнять упражнения с большой четкостью и максимальной аплитудой. Когда утомление не позволяет продолжать полные повторения, сделайте несколько неполных; это поможет подключить более глубокие мышечные волокна. Суперсерии на развитие этих мышц можно применять смелее, чем при работе с другими мышцами. Иногда резко меняйте тактику и вместо частых повторений добавляйте упражнения с большими весами, по 4—8 повторений. Это закрепляет достигнутое, позволяет сделать скачок к более высоким тренировочным весам.

А теперь — о втором «герое» этой главки, о голени. Она имеет три группы мышц — переднюю, заднюю и наружную.

Мышцы первой группы располагаются в промежутке между большой берцовой и малой берцовой костями; впереди лежит передняя большеберцовая мышца, которая разгибает и супинирует стопу (поднимает ее внутренний край). К той же группе относятся длинный разгибатель пальцев, который еще и пронирует стопу, т. е. поднимает ее наружный край, и длинный разгибатель большого пальца.

Задние мышцы голени. Прежде всего назовем трехглавую мышцу голени. Она производит сгибание ноги в коленном суставе, а также в голеностопном: отрывает пятку от земли, ставит ногу на носок. Трехглавую мышцу составляют две — икроножная и камбаловидная. В свою

очередь, икроножная мышца состоит из двух головок, которые начинаются на задней поверхности бедренной кости. Выйдя из глубины подколенной ямки и соединившись на голени, они сильно расширяются. Затем, опускаясь вниз (внутренняя головка опускается ниже наружной), суживаются и переходят в общее ахиллово сухожилие.

Камбаловидная мышца лежит на задней поверхности костей голени. Сзади она покрыта икроножной мышцей, а боковые ее поверхности лежат непосредственно под кожей с наружной и внутренней стороны ноги (внутренний край камбаловидной значительно ниже наружного). Внизу камбаловидная переходит в общее с икроножной ахиллово сухожилие.

Наружные мышцы голени (малоберцовые) находятся между камбаловидной мышцей и общим разгибателем пальцев на малоберцовой кости, от которой и начинаются. Причем от верхнего участка кости начинается длинная малоберцовая мышца, которая отчасти покрывает короткую малоберцовую мышцу, начинающуюся от нижнего участка. Эти мышцы производят пронацию стопы и, кроме того, принимают участие в сгибании голеностопного сустава. Сокращения этих мышц весьма рельефны даже у людей, в целом не отличающихся развитой мускулатурой. Это еще раз подчеркивает постоянную активность данной мышечной группы.

Столь подробное описание мышц голени дано здесь не случайно. Знания на этот счет, по моему убеждению, необходимы для успешной работы над совершенствованием столь «непокорных» мышц.

Упражнения для мышц голени. Для мышц задней поверхности голени. Подъем на носки в положении стоя на бруске, штанга на спине (рис. 9, позиция 1). (Аналогичное упражнение с большим успехом выполняется на специальном тренажере; при этом плечи не нагружаются, руки остаются свободными и нет нужды заботиться о равновесии.) Подъем на носки в положении стоя с наклоном вперед и опорой руками; отягощение крепится к поясу; вариант — партнер сидит на крестцовой области (рис. 9, позиция 2). Жим носками в положении лежа — на специальном тренажере для жима ногами (рис. 9, позиция 3).

Для мышц передней поверхности голени. Поднимание носков в положении стоя с максимальным сокращением

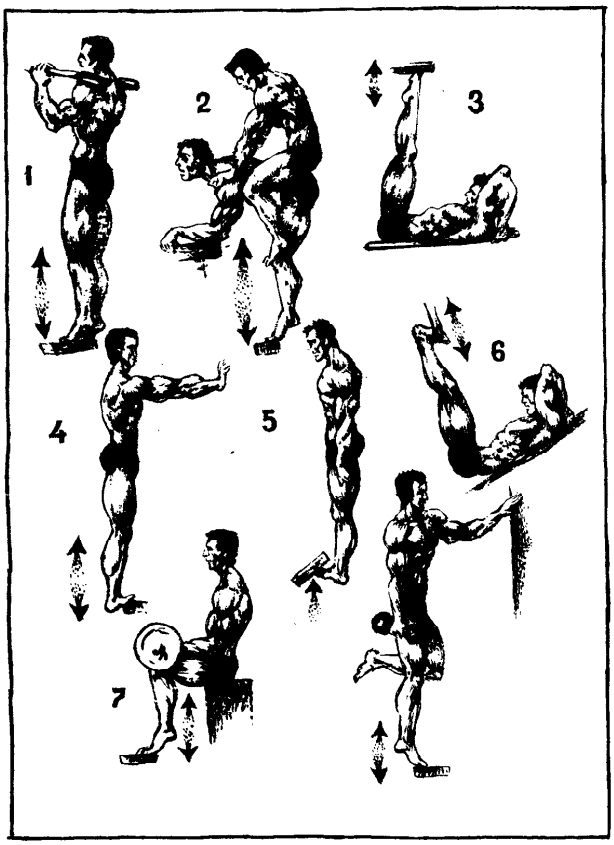


Рис. 9

передней большеберцовой мышцы и задержкой в сокращении на 5—10 секунд (рис. 9, позиция 4). То же упражнение, но на передней части ступни размещается диск от штанги (рис. 9, позиция 5). В положении лежа на наклонной доске вниз головой, зацепив ремень ступнями, подтягивание туловища вверх движением стопы на себя за счет сокращения передних мышц (рис. 9, позиция 6).

Для мышц наружной части голени. Подъем на носки в положении сидя, штанга на коленях придерживается руками, передняя часть стопы на бруске (рис. 9, позиция 7). (Подобные движения эффективнее исполнять на специальном тренажере.) Подъем на носок в положении стоя на бруске одной ногой; одна рука удерживает равновесие, в другой — тяжелая гантель.

Дополнительная, но необходимая информация об условиях, соблюдение которых способствует эффективности работы над мышцами голени.

Брусок, который используется для подъемов на носки, должен быть такой высоты, чтобы пятки в нижнем положении не касались пола.

Делая подъемы на носки, меняйте положение ступней: внутрь, врозь, под разными углами. Это позволит дать достаточную нагрузку мышцам по всей окружности голени.

Отдых между подходами делайте укороченным — до 30—45 секунд.

Амплитуда движений должна быть максимальной.

Полезно заканчивать динамическое движение статическим напряжением мышц, применять способ задержания при высшем напряжении.

Реакция мышц предплечья и голени, этих «трудных» мышц, исключительно индивидуальна. Значит, ключ к успеху — в умении проанализировать реакцию на нагрузки и сделать верный вывод. Необходимы разнообразие и вариативность упражнений.

Последний термин надо понимать в самом широком смысле. Это изменение упражнений, увеличение и уменьшение числа серий и повторений, сокращение и удлинение пауз для отдыха между ними, варьирование используемого веса. Исходным вариантом (но никак не стандартом) может служить применение мощных отягощений и малого (до 6—4) числа повторений. А главное — не успокаиваться, настойчиво и умело «бомбить» эти мышцы. И успех обязательно придет.

О РАЗДЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВКАХ И ДРУГИХ ПРИЕМАХ

В атлетизме накоплен достаточный опыт, разработано немало приемов, позволяющих добиваться развития отдельных групп мышц. Это очень важно для обеспечения гармоничного развития тела и достижения идеальных пропорций. В частности, правильно распределять силы, избегать застоев в развитии и перетренировок помогают раздельные тренировки.

С некоторыми принципами и методами раздельных тренировок вы уже познакомились, овладевая первыми навыками построения занятий атлетической гимнастикой. Здесь представляется целесообразным вернуться к этой теме и поговорить о раздельных тренировках различных групп мышц в связи с необходимостью вносить коррекцию в атлетическое «строительство» тела. Причем речь может идти как о дополнительных нагрузках на те или иные группы мышц, так и о случаях, когда группу мышц надо как бы «отодвинуть на задний план» тренировок.

Избегайте ситуации, когда генетическая заданность позволяет какой-либо группе мышц активнее реагировать на нагрузки и опережать другие в развитии. Не усугубляйте тенденцию к дисгармонии, уделяя большее внимание мышцам, дающим заметные результаты, и теряя интерес к тем, которые слабее реагируют на ваши усилия. Акцентируйте нагрузки на отстающие мышцы, применив описанные ниже приемы (или комплексы этих приемов).

Увеличение объема нагрузки. Увеличивается число подходов, либо вводится дополнительное упражнение, прорабатывающее «непокорную» мышцу в ином режиме.

Увеличение интенсивности нагрузки. При неизменном количестве подходов и повторений сокращаются интервалы для отдыха между подходами.

Вариативность нагрузки. Меняется, причем иногда очень контрастно, характер нагрузки. Например, упражнения с умеренными нагрузками, выполняемые с большим числом повторений и очень часто, сменяются упражнениями с очень тяжелым отягощением при малом числе повторений, и наоборот.

Изоляция. Подбирается комплекс упражнений, вы-

нуждающих мышцу работать подчеркнуто изолированно, до минимума сводя подключение сопутствующих мышц.

Комбинирование упражнений. Смысл этого метода в том, чтобы использовать мощный приток крови в область интересующей части тела за счет тех мышц, которые лучше реагируют на нагрузки, а затем на этом благоприятном фоне воздействовать на соседние, менее податливые мышцы; как правило, это мышцы-антагонисты тех, что взяли на себя роль «лидера». При этом возникают такие, например, комбинации: грудь — широчайшие — бицепс — трицепс и т. п. Причем первое упражнение выполняется с меньшим весом и большим количеством повторений, а второе — с большей нагрузкой и меньшим количеством повторений. Эмоциональное внимание акцентируется на упражнении для слабой мышцы.

Прием предпочтения. Упражнения для отстающих в развитии групп мышц выносятся в начало занятия.

Использование суперсерий. Этот уже знакомый читателю прием используется для любой группы мышц. Комплекс надо готовить особенно тщательно и очень внимательно следить за реакцией.

Прием «пирамида». Очень полезный метод, особенно для развития силы и массы. Смысл простой. Начинать подходом при меньшем весе, выполнение — относительно большим числом повторений. Каждый следующий подход — с увеличением (примерно на 5%) веса отягощения; это приводит, естественно, к уменьшению числа повторений, если вес для первого подхода подобран правильно. Вариаций приема «пирамида» достаточно много.

Есть еще один способ, очень действенный. Он требует более внимательного изучения, но здесь я лишь попытаюсь заинтересовать им читателя и дать общие рекомендации. Речь идет об уже упоминавшихся **раздельных тренировках.** Недельный цикл тренировок строится так, чтобы основное внимание уделялось тем или иным группам мышц. Такой подход позволяет более свободно варьировать нагрузки, акцентировать их на развитии отстающих групп мышц. В результате ускоряется общее развитие, сокращаются сроки подготовки к соревнованиям.

За счет чего же достигается такой эффект? Дело в том, что после усиленной нагрузки мышце в большинстве случаев требуется для восстановления и совершенного сверхвосстановления 2—3 дня. Одного дня отдыха, предусматриваемого системой трехразовых (в неделю) занятий, становится недостаточно. При раздельных же тренировках каждая из групп мышц подвергается нагрузкам лишь дважды в неделю даже при четырехразовых занятиях. Отсюда и искомые 2—3 дня на отдых.

Сочетания групп мышц, которые тренируются в одном занятии, подбираются с учетом многих факторов, оптимальный вариант удается найти не сразу. Существует множество попыток научно обосновать такие сочетания. Популярно, например, включение в одно занятие мышц-антагонистов. Есть своя логика и в обратном — отнесении тренировок мышц-антагонистов на разные дни. Судьей же в окончательной оценке системы будет практика, ваш личный опыт.

Как исходный для практических экспериментов позволю себе предложить такой достаточно хорошо себя зарекомендовавший вариант: понедельник, четверг — мышцы груди, спины, рук, брюшной пресс; вторник, пятница — дельтовидные и сопутствующие мышцы, мышцы ног, брюшной пресс.

В определенных случаях (при нехватке времени на занятия необходимой продолжительности, в период подготовки к соревнованиям, особенно на последних этапах и т. п.) может быть использована 6-дневная схема занятий. Применяются также тренировки через день, т. е. по не связанному с недельным циклом, «плавающему» графику, а также раздельные тренировки по схеме «3+1» — 3 дня тренировок, 1 день отдыха.

Должен предупредить тех, кто соблазнится подобными усложненными вариантами графика тренировочного процесса. Достигаемое при этом лучшее восстановление каждой группы мышц в отдельности не компенсирует того немаловажного факта, что восстанавливаться после тяжелой работы, какой являются насыщенные тренировки, должен весь организм в целом. При трех же занятиях в неделю такой результат вполне достижим. Трехразовый график позволяет тренирующемуся более органично выдерживать режим регулярных занятий атлетизмом, заметно уменьшает риск перетренировок.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Познание сложных реакций организма в целом и мышечной системы в частности на воздействие различных видов нагрузок в сочетании с целенаправленной диетой — процесс творческий. Практические эксперименты и исследования в этой области продолжаются. Внести свою лепту в развитие знаний об атлетизме может каждый занимающийся, ибо здесь — как, впрочем, и в любом виде спорта — очень важен индивидуальный подход. Хотя он, конечно, ни в коей мере не означает недооценки общих закономерностей; более того, только на фундаменте объективных основ он и будет продуктивным.

Было бы безнадежным делом — да и самонадеянно — попытаться в небольшой брошюре охватить все вопросы атлетизма, а тем более дать на них ответ. Моя цель иная: указать вам, уважаемые читатели, верное, как мне представляется, направление пути, которое позволяет рационально использовать в занятиях атлетизмом ваши физические, духовные и интеллектуальные силы. Вот и советы, которыми я хочу закончить этот вводный курс атлетизма, за краткостью изложения, видимо, окажутся не столько руководством к конкретным действиям, сколько знакомством с теми проблемами, которые неизбежно привлекут ваше внимание по мере усложнения тренировок.

Чтобы **обеспечить организм полноценным количеством белка** (в пересчете на килограмм веса тела организм должен получать его в количестве 2—2,5 г ежесуточно), употребляйте пищу, богатую как животным белком (мясо, рыбу, яйца, молочные продукты), так и белком растительным (крупы, хлеб из муки грубого помола, различные бобовые). Чтобы избежать постоянной перегрузки организма трудными для усвоения порциями пищи с высоким содержанием белка, регулируйте его содержание. Так, в дни тренировок, когда преобладают процессы извлечения энергии для напряженной работы, количество содержащих белок продуктов следует уменьшить и отдавать предпочтение легкоусвояемым и богатым простыми углеводами фруктам, овощам, молочным продуктам. В дни же восстановления обеспечьте поступление в организм с пищей всех незаменимых аминокислот для синтеза белка. Обязательно употребляйте в пищу растительное масло.

Удержитесь от соблазна пользоваться сантиметровой лентой для определения гармоничности своего телосложения. Само обилие всевозможных таблиц, претендующих на выражение в цифрах формулы красоты, делает их сомнительными в практическом отношении. Развивайте свою эстетическую культуру, ее высокий уровень сделает ваш вкус вполне надежным мерилом оценки достигнутых результатов.

Уже говорилось о том, что разумное и обоснованное построение циклов занятий позволяет исключить переутомление и перетренированность. Избежать таких состояний поможет и умение **увязывать тренировочные циклы с природными факторами,** которые своим влиянием на состояние организма в значительной мере предопределяют выбор правильной методики тренировок. Верно увязав цели с теми предпосылками, которые зависят от времен года, вы получите дополнительный и весьма весомый шанс в достижении успеха.

Летом, когда есть возможность чаще бывать на воздухе, следует активно применять динамичные формы физических занятий. Это время года стоит использовать для активного избавления от подкожного жира, работы над акцентировкой рельефа мускулатуры.

Осень с ее прохладной и ровной погодой, богатая дарами садов и огородов, поможет вам набрать мышечную массу и подготовить себя к значительному улучшению силовых показателей.

Зиму используйте для увеличения силы и мышечной массы. Этому способствует естественный биологический процесс адаптации организма к трудному для всего живого зимнему периоду.

Весной, как уже говорилось, необходимо учитывать недостаток естественных витаминов и компенсировать его поливитаминами. В это время года надо особенно внимательно анализировать состояние организма, реакцию на нагрузки и своевременно корректировать тренировки.

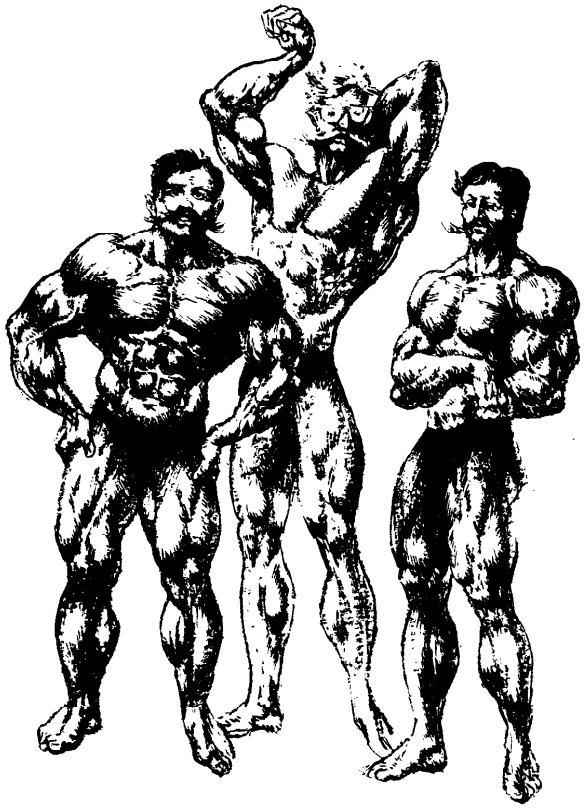
Перетренированность, которой я периодически пугаю

вас,— **заболевание, возникающее в связи с перенапряжением центральной нервной системы.** На начальной стадии оно проявляется, в частности, раздражительностью, плохим сном, ослаблением, а то и полным отсутствием аппетита, незапланированным снижением веса тела. Причинами подобного невроза могут быть неверная методика, неправильный рацион в период интенсивных тренировок, недостаточное восстановление, тренировки на фоне ухудшения здоровья или нарушений режима.

К физическому и психологическому переутомлению приводят порой не превышающие возможности нагрузки, а однообразие целевых установок, применяемых упражнений и методик. Если же, решая общую задачу совершенствования, обоснованно разделить процесс на этапы, каждый со своей целевой установкой, это позволит периодически обновлять интерес к занятиям, желание тренироваться, здоровый спортивный азарт.

Однако частое чередование циклов может внести определенный хаос. Поэтому я советую, по крайней мере в первые годы, не менять избранную методику, не отработав по ней 2—3 месяца. Атлету, еще не научившемуся адекватно оценивать свои ощущения и правильно определять тренировочные веса в большинстве упражнений, одного месяца вряд ли достаточно для верной оценки положительных и отрицательных сторон избранной системы тренировок и планирования на ее основе дальнейших действий.

Конечно, и на данном этапе могут быть применены краткосрочные системы упражнений — внеплановые, продиктованные какими-либо неожиданными причинами, требующими корректировки намеченных схем. Вообще необходимо отметить, что вопросы корректировки возникнут неизбежно, и воспринимать такую ситуацию надо спокойно. План не может, да и не должен превращаться в догму, тормозящую прогресс. Умение, не меняя общей стратегии, разумно и своевременно корректировать тренировочные планы в связи с различными ситуациями, возникающими в процессе воздействия на столь сложную систему, как мышечная структура,— доказательство достаточной опытности и разума атлета. Воля, без которой не добиться успеха, при отсутствии должного контроля со стороны разума может из силы созидающей превратиться в разрушающую, став простым упрямством. Стресс,



Автор убежден: сравнив, какой была (см. стр. 4) и какой стала эта «троица», читатель непременно захочет попробовать свои силы в занятиях атлетизмом. Чтобы добиться таких результатов, потрудиться придется изрядно, но цель, безусловно, стоит того. Успеха вам, начинающие атлеты!

который заставляет мышцу расти и наливаться силой, перейдя границы дозволенного природой, становится некомпенсируемым и ведет к срыву, признаки которого я уже описал.

Надеюсь, что мои советы подвели вас к идее, играющей главную роль во всем комплексе принципов и методов атлетизма. Эта идея — уже упоминавшийся индивидуальный подход. Научившись всему комплексу различных приемов и методов, необходимо использовать лучшие именно для вас. Лишь строя занятия с учетом особенностей своей индивидуальности, а именно физической и психологической типологии свойств, условий жизни, характера, личных желаний и целей, вы можете рассчитывать на успех. Именно в этом направлении должна работать ваша творческая мысль, систематизирующая новые сведения по вопросам атлетизма, которые будут питать вашу любознательность. Такой подход поможет вам верно использовать опыт известных атлетов и советы теоретиков по атлетизму и брать на вооружение лишь то, что приемлемо для вас.

Этой основополагающей идеей, которая должна обобщить все сказанное выше, я завершаю свое приглашение всех желающих в страну здоровья, силы и красоты, имя которой — атлетизм.

СОДЕРЖАНИЕ

Приглашение в страну здоровья, силы и красоты 5
Атлетом может стать каждый 8
Доступно всем 8
Спешите медленно 13
Приступаем к тренировкам 14
Скульптор своего тела 19
Для развития плеч 19
Развитие мышц груди 23
Развитие мышц спины 27
Развитие мышц бедра 31
Развитие брюшного пресса 34
Развитие мышц рук 38
Для мышц предплечья и голени 44
О раздельных тренировках и других приемах 51
Индивидуальный подход 54

Ритмы атлетизма

Шубов Владимир Моисеевич

КРАСОТА СИЛЫ

Зав. редакцией *А. А. Красновский*
Редактор *Н. С. Новожилова*
Художники *О. К. Вуколов и В. М. Шубов*
Художественный редактор *П. П. Рогачев*
Технический редактор *М. В. Плешакова*
Корректор *В. К. Ячковская*

Сдано в набор 11.07.89. Подписано к печати 5.01.90. Л-42008. Формат 84×108$^{1}/_{32}$. Бумага № 2. Гарнитура «Литературная». Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,36. Усл. кр.-отт. 3,78. Уч.-изд. л. 3,16. Тираж 400 000 экз. Изд. № 841. Заказ 4957. Цена 25 коп.

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР. 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8

Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». 103473, Москва, И-473, Краснопролетарская, 16

Задумывая выпуск серии брошюр под общим девизом «Ритмы атлетизма», издательство «Советский спорт» прежде всего стремилось ответить на запрос читателей: ряды увлеченных атлетической гимнастикой растут, а популярной методической и даже просто информационно-просветительской литературы, мягко говоря, очень и очень мало. (То же веление времени вызвало к жизни и ряд других наших изданий — это цикл «Уроки китайской гимнастики» в серии «Физкультура для здоровья», брошюры по аутотренингу, о системах здорового питания, немедикаментозных способах борьбы с бессонницей, брошюра «Самозащита» в серии «Школа выживания» и многие другие.)

В серии «Ритмы атлетизма» уже вышли в свет брошюры «Молодость и сила», «Гармония и сила», «Грация и сила» (для девушек), «Атлетизм дома» (три выпуска: об упражнениях с отягощениями, с амортизаторами и с самосопротивлением).

Судя по реакции на них читателей, издательство не ошиблось — ни одна из брошюр на прилавках книжных магазинов не залежалась.

Выпуск изданий с «грифом» «Ритмы атлетизма» продолжается. В ближайшие месяцы заинтересованные читатели и читательницы смогут приобрести брошюры «Мускулы и штанга», «Сестры Афродиты», «Занимайтесь гиревым спортом», «Атлетическая подготовка допризывника, или Тельняшка в награду», «Ваш помощник тренажер». В несколько более отдаленных планах издательства — выпуск брошюр «Стретчинг в атлетизме», «Атлетизм дома. Занятия с партнером», «Круговые тренировки в атлетизме», «Атлетизм» (в серии «Виды спорта»), книги «Атлетическое троеборье» и ряда других изданий.

Подводя, таким образом, некоторые предварительные итоги в работе над серией «Ритмы атлетизма», издательство «Советский спорт» обращается к читателям с предложением — принять участие в разработке дальнейших планов выпуска литературы по вопросам атлетической гимнастики. Нам хотелось бы знать ваше мнение и о тематике, и о степени популярности, изложения и о форме подачи материала, и о наилучшем соотношении текста и методических рисунков, и об оптимальном объеме изданий... Впрочем, всех вопросов, которые могут быть вами затронуты в письмах, заранее, конечно, не предусмотреть. Одним словом, пишите нам — ни одно ваше письмо не останется без внимания. Вместе с письмом вложите, пожалуйста, в конверт заполненную анкету, которая помещена на двух последних страницах брошюры.

Такие анкеты мы помещаем в большинстве брошюр всех наших серий — помимо упомянутых выше, это «Физкультурная библиотечка школьника», «Физкультурная библиотечка родителей», «Юному арбитру», «Школа спортивного мастерства», «Настольные игры», «Физкультурная библиотечка учителя», «Физкультура против недуга». И довольно много читателей заполняют и присылают их в издательство. Благодаря такой корреспонденции мы можем более обоснованно определить не только интересы, но и возраст и подготовленность основной массы читателей той или иной серии и учесть эти заведения при подготовке новых изданий.

Успехов вам в «стране здоровья, силы и красоты», как образно назвал атлетизм автор этой брошюры В. М. Шубов.

Ждем ваших писем.

От издательства

Уважаемый читатель!

Нам очень важно знать Ваше мнение о брошюре «Красота силы». В связи с этим просим ответить на вопросы анкеты. Заполнять анкету просто: внимательно прочитав вопрос, отметьте тот вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует Вашему суждению (обведите кружком цифру слева). Если ни один из вариантов ответа Вас не удовлетворяет, напишите свой. Заполненную анкету просим Вас выслать по адресу: 101913, Москва, ул. Архипова, 8, издательство «Советский спорт». С пометкой «Читатель». Заранее благодарим за помощь.

1. Как полно Вы познакомились с брошюрой?

001 — в основном пролистал
002 — прочитал только отдельные разделы
003 — прочитал полностью

2. Понравилось ли Вам содержание брошюры?

004 — понравилось полностью
005 — понравилось частично
006 — не понравилось
007 — затрудняюсь ответить

3. Если брошюра Вам не понравилась полностью или частично, то какие именно разделы и чем конкретно? (Напишите, пожалуйста)

_____

_____

_____

4. Понравилось ли Вам оформление (обложка, иллюстрации) брошюры?

008 — все понравилось
009 — понравились отдельные рисунки
010 — все не понравилось
011 — затрудняюсь ответить

5. Если Вам не понравилось оформление брошюры, то что именно? (Напишите, пожалуйста) _____

_____

_____

6. Что послужило Вам источником информации для приобретения данной брошюры?

012 — узнал из сообщения по радио и телевидению

013 — узнал из материалов газет и журналов
014 — узнал из предыдущей брошюры этой же серии
015 — случайно увидел в киоске, магазине
016 — порекомендовали приобрести знакомые, друзья, родные
017 — другие источники (укажите их, пожалуйста)

7. Кто еще из вашего окружения читал приобретенную Вами брошюру?

018 — читали родные (укажите, пожалуйста, сколько человек) _____
019 — читали знакомые по работе, по месту жительства
020 — кроме меня, никто не читал

8. Если Вы являетесь постоянным читателем одной из серий брошюр издательства «Советский спорт», то какой?

021 — «Физкультурная библиотечка родителей»
022 — «Школа спортивного мастерства»
023 — «Виды спорта»
024 — «Физкультурная библиотечка школьника»
025 — «Ритмы атлетизма»
026 — «Физкультура для здоровья»
027 — «Физкультура против недуга»
028 — «Юному арбитру»

9. Какие брошюры из указанных серий Вы прочитали? Напишите, пожалуйста) _____

_____

_____

10. Какова цель приобретения Вами данной брошюры?

029 — повысить общий уровень знаний по вопросам физической культуры
030 — использую материалы брошюры в общественной работе
031 — использую материалы брошюры в непосредственной работе
032 — для самостоятельных занятий конкретным видом спорта, физическими упражнениями
033 — для проведения практических занятий в семье
034 — для проведения пропагандистской работы
035 — другая (напишите, пожалуйста) _____

_____

11. Прочитав данную брошюру, Вы получили новую информацию по теме?

036 — да, получил много информации

037 — да, получил, но не очень много
038 — нет, не получил
039 — затрудняюсь ответить

12. Ваше отношение к физической культуре?

040 — занимаюсь в спортивной секции
041 — занимаюсь в группах ОФП, здоровья
042 — занимаюсь самостоятельно
043 — практически не занимаюсь
044 — посещаю спортивные соревнования в качестве зрителя
045 — участвую в спортивных соревнованиях

13. Ваш возраст?

046 — до 18 лет
047 — 19—25
048 — 26—30
049 — 31—40
050 — 41—50
051 — 51 и старше

14. Ваш пол?

052 — мужской
053 — женский

15. Ваше социальное положение?

054 — учащийся
055 — студент
056 — рабочий
057 — колхозник
058 — ИТР
059 — служащий
060 — пенсионер

16. Ваши предложения и пожелания издательству «Советский спорт» _____

_____

25 к.

Ритмы атлетизма

Красота силы

Сила, здоровье, красота — символы и цели атлетизма. И хотя красота в этой своеобразной формуле стоит на третьем месте, для многих именно в формировании красивого тела содержится наиболее привлекательная сторона занятий атлетической гимнастикой.

Издательство Советский спорт